

રોબિન શર્મા

The **MONK** Who Sold His **FERRARI**

NOW IN
GUJARATI

સંન્યાસી જેમણે પોતાની સંપત્તિ વેંચી નાખી

આપનાં સપનાં સાકાર કરવા અને આપની નિયતિએ
પહોંચવા વિશે એક કાલ્પનિક કથા

3 MILLION
COPIES SOLD
WORLDWIDE

JAICO



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

‘ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી’ વિષે પ્રશસ્તિ વચનો

‘ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી’ એ એક જ્ઞાનનો ખજાનો છે; સાચી સફળતા અને સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ એક સુદર અને શક્તિશાળી ફોર્મ્યુલા છે. રોબિન એસ. શર્માએ સનાતન જ્ઞાન આત્મસાત્ કર્યું અને તે જ્ઞાનને આજના આ અજંપાભર્યા યુગને માટે પણ એટલું પ્રાસંગિક મનાવ્યું છે જેનું હું શબ્દોમાં બયાન કરી શકતો નથી.

જો ટાય, ‘નેવર ફીયર, નેવર ક્વીટ’ ના લેખક

“એક ઉત્કૃષ્ટ પુસ્તક. રોબિન એસ. શર્મા બીજા ઓગ મેન્ડિનો છે.”

ડોટ્ટી વોલ્ટર્સ, ‘સ્પીક એન્ડ ગ્રો રીય’ ના લેખક

“આત્મ સહાયતા માટે એક નવો અભિગમ છે જે જીવનમાં અપનાવવા માટે સરળ છે.”

ધ લિબરલ

“જીવનને સમૃદ્ધ બનાવી શકે એવી એક અદ્ભુત બોધવાર્તા.”

કેન વેગોટ્સ્કિ, ‘ધ અલ્ટીમેટ પાવર’ ના લેખક

“પોતાની ભાવનાને અનુસાર અને સ્વપ્નને અનુરૂપ જીવન જીવવા માટે ચિંતનકણિકાઓથી ભરપૂર, એક સુંદર વાંચવા યોગ્ય પુસ્તક!”

જસ્ટાઈન ઍન્ડ માઈકલ ટોમ્સ, ‘ટુ વર્ક: ધ સેક્રેડ ડાયમેન્શન ઓફ અર્નીંગ અ લીવીંગ’ ના સહલેખક અને ‘ન્યૂ ડાયમેન્શન્સ રેડિયો’ ના સહસ્થાપક

“રોબિન એસ. શર્માએ એક રોમાંચક વાર્તાની રચના કરી છે જેમાં જીવન પરિવર્તનનાં શાસ્ત્રસંમત સાધનોને એક સરળ જીવનદર્શનના રૂપમાં શામિલ કર્યા છે. એક આનંદપ્રદ પુસ્તક જે તમારું જીવન બદલી નાખશે.

ઈલેઈન સેંટ જેમ્સ, ‘સિમ્પ્લિફાય યોર લાઈફ ઍન્ડ ઈનર સિમ્પ્લિસીટી’ ના લેખક

આ પુસ્તક વ્યક્તિગત વિકાસ, વ્યક્તિગત પ્રભાવ અને અંગત સુખના સામ્રાજ્યમાં એક મનોરંજક, મનમોહક અને કલ્પનાસભર સાહસયાત્રા છે. તેમાં જ્ઞાનનો ખજાનો છે જે દરેક વ્યક્તિના જીવનને સમૃદ્ધ કરી પ્રગતિના માર્ગે આગળ ધપાવી શકે છે.

બ્રાયન ટ્રેસી, ‘મેક્ઝીમમ અચીવમેન્ટ’ ના લેખક

“રૉબિન શર્મા પાસે આપણા બધા માટે એક એવો મહત્વપૂર્ણ સંદેશ છે જે આપણા જીવનને બદલી નાખે એવો છે. આજના અવિરત કામના યુગમાં પણ વ્યક્તિગત પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકાય એ ઉદ્દેશથી તેમણે આ એક અનોખું પુસ્તક લખ્યું છે.”

સ્કોટ્ટ ડીગાર્મો, ‘સક્સેસ મેગેઝીન’ ના ભૂતપૂર્વ પ્રકાશક

“આનંદની સાથે સાથે બોધ આપે એવી એક મનોહર વાર્તા.”

પૉલો કોએલ્હો, ‘ધ આલ્કેમિસ્ટ’ ના લેખક

‘મેગાલિવિંગ’ની પ્રશંસા!

“મેગાલિવિંગ! માત્ર 30 આનંદદાયક દિવસમાં તમારા જીવનને કેવી રીતે અતિશય ઉત્કૃષ્ટ બનાવી શકાય તેની કળા આ પુસ્તક તમને શીખવે છે.”

માર્ક વિક્ટર હેન્સેન, ‘ચિકન સૂપ ફોર ઘ સોલ’ ના લેખક

“જે વ્યક્તિ વ્યક્તિગત ઉત્કૃષ્ટતા અને સફળ જીવનમાં ખરેખર રુચિ ધરાવે છે તે દરેકને હું આ ઉલ્લેખનીય પુસ્તકની જોરદાર ભલામણ કરું છું.”

પીટર હેન્સન, એમ.ડી.. ‘ઘ જોય ઓફ સ્ટ્રેસ’ ના લેખક

“મેગાલિવિંગ! 30 દિવસમાં સંપૂર્ણ જીવન એ પ્રાયઃ આત્મસુધારણા વિષયક પુસ્તકોમાં આખરી પડાવ છે.”

નોર્થવેસ્ટ આર્કન્સસ ટાઈમ્સ

“એક પ્રશંસનીય પુસ્તક! વ્યક્તિગત અને આધ્યાત્મિક સફળતા માટે તેના જ્ઞાનને અનુસરો. તમારું જીવન બદલાઈ જશે.”

કેન વેગોટ્સ્કિ, ‘ઘ અલ્ટીમેટ પાવર’ ના લેખક

“રોબિન એસ. શર્માએ સંતો અને જ્ઞાની પંડિતો પાસેથી જીવનની સર્વોત્તમ ટેકનિકોનો અલભ્ય જ્ઞાનસંચય કર્યો છે.”

ફેમિલિ સર્કલ

“રોબિન એસ. શર્માએ અસામાન્ય લાગે એવું સંતોષપૂર્ણ જીવન જીવતા લોકોની સફળ યોજનાઓનો દસેક વર્ષ સુધી સઘન અભ્યાસ કર્યો અને તે પછી તેમણે તેમની દિનચર્યા અને વાર્તાઓમાંથી કેટલાક અંશો ચૂંટીને ‘30 દિવસનો એક કાર્યક્રમ’ ઘડી કાઢ્યો જે જીવનભર સફળતાને પ્રોત્સાહન આપે એવો છે.”

રીવ્યૂઅર્સ બૂક વોચ

“પૂર્વ અને પશ્ચિમનો અદ્ભુત સંગમ.”

ધ કીંગસ્ટન વ્હીગ-સ્ટેર્ડ્સ

“૩૦ દિવસમાં તમારા જીવનનું પરિવર્તન કરો!”

ઈસ્ટર્ન આય

“મેગાલિવિંગ! એક અણમોલ રત્ન છે. જે લોકો આત્માની શક્તિની ખોજ કરવા ઈચ્છે છે તેમને માટે આ એક મહાન પુસ્તક છે.”

ઈનવેસ્ટમેન્ટ એક્ઝીક્યુટીવ

સંન્યાસી જેમણે પોતાની સંપત્તિ વેંચી નાખી

આપનાં સપનાં સાકાર કરવા અને આપની નિયતિએ
પહોંચવા વિશે એક કાલ્પનિક કથા

રોબિન શર્મા



જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ

અમદાવાદ બેંગલોર ભોપાલ ભુબનેશ્વર ચેન્નાઈ
દિલ્હી હૈદરાબાદ કલકત્તા લખનૌ મુંબઈ

પ્રકાશક
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ-2, જશ ચેંબર્સ, 7-એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુંબઈ - 400 001

હાર્પર કોલિન્સ પબ્લિશર્સ લિમિટેડ
ટોરંટો, કેનેડાના સહયોગથી
ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© રોબિન શર્મા

THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI
સન્સાસી જેમણે પોતાની સંપત્તિ વેંચી નાખી

અનુવાદ: પ્રો. પૂર્ણિમા એમ. દવે

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણ: 2007
સત્તરમી જયકો આવૃત્તિ: 2014

પ્રકાશકની લેખિત અનુમતિ વિના આ પુસ્તકના કોઈ પણ
ભાગનો કોઈ પણ પ્રકારે ઉપયોગ કરી નહિ શકાય.
નહિ કૉપી કરી શકાય, ન રેકૉર્ડિંગ, ન કમ્પ્યૂટર કે અન્ય કોઈ
માધ્યમ દ્વારા સ્ટોર કરી શકાય.

મારા પુત્ર કોલ્બીને
જેને જોઈને મને રોજ સંસારની તમામ સારી વસ્તુની
સ્મૃતિ થાય છે. તને આશીર્વાદ

જાણ સ્વીકાર

‘ઘ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી’ એ મારે માટે એક ખાસ પ્રકલ્પ રહ્યો છે. કેટલાયે વિશિષ્ટ લોકોના સહકાર અને પ્રયાસોથી એ પ્રકલ્પ પૂરો થઈ શક્યો છે. હું આભારી છું મારી ઉત્તમ પ્રોડક્શન ટીમ અને એ તમામ લોકોનો, વિશેષતઃ શર્મા લિડરશીપ ઈન્ટરનેશનલમાં મારા પરિવારનો, જેમની સતત પ્રેરણા અને ઉત્સાહના કારણે આ પુસ્તકની મારી પરિકલ્પના વાસ્તવિક રૂપ લઈ શકી છે. તમારી વચનબદ્ધતા અને મિશનની ભાવના મને ભાવવિભોર કરી મૂકે છે.

હું વિશેષ આભારી છું:-

- મારા પ્રથમ પુસ્તક ‘મેગાલિવિંગ’ના હજારો વાચકોનો, જેમણે પોતાનો અમૂલ્ય સમય કાઢી આ પુસ્તકે તેમના જીવનને કેવી રીતે બદલી નાખ્યું એ સહૃદયતાપૂર્વક લખીને મને જણાવવા માટે એ તમામ લોકોનો, જેમણે ઉત્તર અમેરિકાની બહાર આયોજિત મારી પબ્લિક સેમીનારોમાં ભાગ લીધો અને તે સાથે શર્મા લિડરશીપ ઈન્ટરનેશનલના અનેક કોર્પોરેટ સમર્થકોનો, જેઓ ખાસ તેમના કર્મચારીઓ માટે આયોજિત મારા પ્રવચન કાર્યક્રમોના પ્રાયોજક રહ્યા તે માટે.

- મારા સંપાદક, જોન લૌડનનો, મારામાં વિશ્વાસ મૂકી મને આ પુસ્તક માટે અભિપ્રાય લખી આપવા માટે. મર્જરી બુચાનન, કરેન લેવિન અને હાર્પર સાન ફ્રાંસિસ્કોમાં કામ કરતી ઉત્તમ ટીમના બાકીના બધા જ સભ્યો જેમણે પોતાની શક્તિ આ પ્રકલ્પમાં કામે લગાડી હતી, તે માટે.

- બ્રાયન ટ્રેસી, માર્ક વિક્ટર હન્સેન અને સ્વનેતૃત્વના ક્ષેત્રમાં કામ કરતા મારા અન્ય સહયોગીઓનો, તેમની મારા પ્રત્યેની મમતા માટે.

- કેથી ડન્નનો, મુખપૃષ્ઠની ઉત્કૃષ્ટ ડિઝાઇન માટે. મને મનમાં એમ હતું કે ‘ટાઈમલેસ વિઝડમ ફોર સેલ્ફ માસ્ટરી’ પુસ્તકની ડિઝાઇન કરતાં બીજી વધારે શ્રેષ્ઠ ડિઝાઇન ક્યારેય થઈ નહિ શકે, પણ મારી એ માન્યતા ભૂલભરેલી હતી.

- સત્ય પાલ, કૃષ્ણા અને સંદીપ શર્માનો, મને સતત પ્રેરણા આપવા માટે.

- ‘સૌથી અધિક મારા વહાલા માતાપિતા શિવ અને શશી શર્માનો, જેમણે પહેલે દિવસથી મારી સહાયતા અને માર્ગદર્શન કર્યા છે, મારા નિષ્ઠાવાન અને હૌશિયાર ભાઈ સંજય શર્મા, એમ.ડી.. અને તેની પત્ની સુઝાનનો, મારી પુત્રી

બિયંકા, તારી સતત હાજરી માટે, મારા પુત્ર કોલ્બીનો, તેના જોશ અને લગન માટે અને મારી પત્ની તેમજ શ્રેષ્ઠ મિત્ર અલકાનો. તમે સહુ દીવાદાંડી સમાન મારા પથદર્શક છો.

જિંદગી મારે માટે માત્ર એક મીણબત્તી નથી. એ એક ઝળહળતી મશાલ છે, જેને મેં થોડા સમય માટે પકડી રાખી છે, અને તેને નવી પેઢીને સુપ્રત કરું તે પહેલા હું શક્ય હોય તેટલો વધારે પ્રકાશ ચારે તરફ ફેલાવા માગું છું.

-જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શૉ

પ્રકરણ ૧

જાગરણનું આહ્વાન

અદાલતના એક ખીચોખીચ ખંડની બરાબર વચ્ચે એ અચાનક જમીન પર ઢળી પડ્યા. એ હતા આ દેશના એક નામાંકિત અન્વીક્ષક વકીલ. કાનૂની જંગમાં હંમેશા જીતની વરમાળા પહેરવા માટે જેટલા તેઓ જાણીતા હતા તેટલા જ ભારે શરીર પર ત્રણ હજાર ડૉલરના કિંમતી ઈટાલિયન સૂટસ પહેરવા માટે પણ તેઓ જાણીતા હતા. નજર સમક્ષ આ દૃશ્ય જોઈને હું એટલો ડઘાઈ ગયો કે મારા પગ જમીન પર ખોડાઈ ગયા. પ્રતિષ્ઠિત જુલિયન મેંટલે આજે રોગનો શિકાર બની એક નિઃસહાય શિશુની જેમ જમીન પર તરફડિયાં મારી રહ્યાં હતાં. તેમનું શરીર પરસેવે રેબઝેબ થઈ ગયું હતું. પાગલની જેમ ધૂણતા હોય એમ તેમનું શરીર કાંપતું હતું.

સમયની ગતિ ધીમી પડી ગઈ હોય એવું લાગતું હતું. એમની સહાયક-મહિલા વકીલના મોંમાંથી ચીસ નીકળી ગઈ, ‘હે ભગવાન! જુલિયન સંકટમાં છે.’ અમારા સૌની નજર એ ભાવુક સ્ત્રી પર પડી. મહિલા-જજ તો એકદમ હેબતાઈ ગયેલા દેખાતા હતા. કટોકટીમાં કામ આવે તે માટે તેમણે એક અંગત ફોન નખાવ્યો હતો. તેમણે તરત જ એ ફોન ધુમાવ્યો અને હળવેકથી કાંઈક વાત કરી. હુ તો એકદમ સ્તબ્ધ અને દિગ્ભૂટ ઊભો હતો. અરે અનુભવી મૂર્ખ! મહેરબાની કરીને હમણાં મરતા નહિ. શું આ કાંઈ તમારી મરવાની ઉંમર છે? આવું મોત તમારા જેવી મહાન વ્યક્તિની ગરિમાને છાજે નહિ, સમજ્યા?

અદાલતનો બેલિફ્ફ અત્યાર સુધી ચંત્રવત્ ઊભો હતો તે ફટાફટ કામે લાગી ગયો. જમીન પર પટકાઈને પડેલા કાયદાના મહાનાયકની સી.પી.આર. બનાવવાનું તેણે શરૂ કરી દીધું. સહાયક વકીલ તેમની તરફ ઊભી હતી. તેના સોનેરી વાળની લાંબી લટો પવનથી જુલિયનના લાલ માણેક જેવા ચહેરા પર ફરકતી હતી. એ સ્ત્રી તેમને કોમળ શબ્દોમાં સાંત્વના આપી રહી હતી પણ જુલિયન સાંભળી શકે એવી સ્થિતિમાં જ ક્યાં હતા?

છેલ્લા ૧૭ વર્ષોથી હું જુલિયનના પરિચયમાં હતો. હું કાયદાનો યુવા વિદ્યાર્થી હતો ત્યારે અમારી પ્રથમ મુલાકાત થઈ હતી. તેમના એક પાર્ટનરે જ્યારે મને તેમના

સમર રિસર્ચ ઈટર્ન તરીકે રાખ્યો ત્યારે પણ તેમની પાસે બધું જ હતું. એ તેજસ્વી, પ્રતિભાસંપન્ન, આકર્ષક અને નીડર ટ્રાયલ ઍટર્ની હંમેશા પ્રસિદ્ધિનાં સ્વપ્નો જોતાં હતાં. ભવિષ્યમાં એક અત્યંત સફળ વકીલ બનવાની તેમને તમન્ના હતી. મને આજે પણ એ દિવસ યાદ છે કે એકવાર મોડી રાત સુધી કામ કરીને હું તેમની ભવ્ય મહેલ જેવી આલિશાન ઑફિસ પાસેથી પસાર થઈ રહ્યો હતો ત્યારે મેં ચૂપકીથી ઑકના લાકડાની બનેલી વિશાળ ડેસ્ક પર નજર કરી. વિશાળ ફ્રેમમાં એક અવતરણ મઢીને ટીંગાડેલું હતું. એ અવતરણ વિન્સ્ટન ચર્ચિલનું હતું જે જુલિયન વિષે ઘણુંઘણું કહી જતું હતું. વાસ્તવમાં એ જુલિયનના વ્યક્તિત્વ સાથે બરાબર બંધબેસતું હતું.

“મને સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે આજે આપણે જ આપણા ભાગ્યના નિર્માતા છીએ. જે કામ આપણે માટે નિર્માયું છે એ આપણા ગજા બહાર નથી. તેને માટે જે કષ્ટ અને પરિશ્રમ કરવાના છે તે આપણી સહનશક્તિની બહાર નથી.. આપણને આપણા પ્રયોજન અને જીતની અજેય ઈચ્છાશક્તિ પર વિશ્વાસ હશે તો સફળતા આપણાથી ક્યારેય દૂર નહિ રહી શકે.”

ચર્ચિલનાં આ શબ્દોને પગલે જ જુલિયન ચાલ્યા હતા. તે કઠોર હતા અને સખ્તાઈથી કામ લઈ શકે તેવા માણસ હતા. તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે સફળતા એમના લલાટે લખાયેલી છે. તેથી સફળતા મેળવવા માટે તે દિવસના અઢાર કલાક કામ કરવા તૈયાર હતા. મેં લોકોના મોંઢેથી સાંભળ્યું હતું કે તેમના પિતામહ એક નામાંકિત ધારાસભ્ય હતા અને પિતા ફેડેરલ કોર્ટના અત્યંત સન્માનનીય ન્યાયાધીશ હતા. આમ એક વાત બિલકુલ સ્પષ્ટ હતી કે એ શ્રીમંત પરિવારમાંથી આવેલા હતા. કિંમતી આર્મની કોટ પહેરેલા એમના ખભા પર બહુ મોટી અપેક્ષાઓનો બોજ તોળાતો હતો. એક વાત કબૂલવી પડે કે એ માણસ જીવનમાં આપબળે આગળ આવ્યા હતા અને પોતાની રીતે જ કામ કરવું એ વાતમાં તે મક્કમ હતા – સાથેસાથે તેમને ભપકો પણ પસંદ હતો.

અદાલતમાં જુલિયન આક્રમક અને નાટ્યાત્મક દલીલો કરતા તે હંમેશા અખબારના પહેલા પાના પર ચમકતી. શ્રીમંત અને પ્રતિષ્ઠિત લોકોને જ્યારે ધારદાર અને આક્રમક દલીલબાજી કરી શકે એવા પાવરધા વકીલની જરૂર પડતી ત્યારે તેઓ જુલિયન પાસે દોડી આવતા. જુલિયનની ઈતર પ્રવૃત્તિઓ વિષે પણ લોકોને જાણકારી હતી. શહેરની મોંઘીદાટ રેસ્ટોરન્ટમાં યુવાન કામુક ફેશન મોડેલો સાથે મોડી રાતે મુલાકાતો, ‘ડિમોલીશન ટીમ’ તરીકે જેમને એ ઓળખાવતા એવી દલાલોની ઉદ્દડ ટોળકી સાથે બેસીને મન બહેલાવવા શરાબ પીવો – તેમના વિષ આવી ચટપટી ખબર ઑફિસમાં ગપસપ માટે સારો એવો મસાલો પૂરી પાડતી.

પહેલા ઉનાળામાં જુલિયન એક ચક્ર્યાર ખૂન કેસમાં દલીલ કરવાના હતા. એ કેસમાં પોતાની સાથે કામ કરવા તેમણે મને જ શા માટે પસંદ કર્યો એ વાતનો તાગ હું આજ સુધી કાઢી શક્યો નથી. હું એ જ હાવર્ડ લો સ્કૂલમાંથી સ્નાતક થયો જ્યાંથી તેઓ પણ થયા હતા, પણ સાચું કહું તો ન તો હું ફર્મનો સૌથી હોંશિયાર ઈન્ટર્ન હતો કે ન તો હું નબીરા કુટુંબમાંથી આવ્યો હતો. મારા પિતાએ નૌસેનાનુ કામ છોડીને આખી જિંદગી એક બેંકમાં સુરક્ષા ગાર્ડની નોકરી કરી હતી. મારી માનો ઉછેર પણ બ્રોન્ક્સમાં તદ્દન સામાન્ય રીતે થયો હતો.

તદુપરાંત ફર્મમાં બધા જ ઈન્ટર્નો તેમના સહયોગી તરીકે સમર્થન મેળવવા માટે ચૂપચાપ ગેબી પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા હતા. તેમ છતાં ‘મધર ઓફ ઓલ મર્ડર ટ્રાયલ્સ’ ના નામથી જગજાહેર થયેલા કેસમાં તેમણે એ બધામાંથી તેમના સહયોગી તરીકે મને જ કેમ પસંદ કર્યો? તેમણે મને એટલું જ કહ્યું કે હું તારી જ્ઞાનક્ષુધા પર વારી ગયો છું. નિઃશંક અમે એ કેસ જીતી ગયા અને જેના પર પોતાની પત્નીની નિર્મમ હત્યા કરવાનો આરોપ હતો તે પ્રશાસન અધિકારી આરોપમાંથી મુક્ત થઈ ગયા.

ઉનાળામાં અમે એ મુકદ્દમો લડ્યા તે દરમિયાન મને બોધપાઠ કરતાં પણ કંઈક સારૂ કહી શકાય એવું સમૃદ્ધ પ્રશિક્ષણ-અનુભવજ્ઞાન મળ્યું. જ્યાં શંકાને કોઈ સ્થાન જ ન હોય ત્યાં પણ તર્કબદ્ધ શંકા કેમ ઊભી કરવી એ બાબતમાં જુલિયન માહેર હતા. જીતના મનોવિજ્ઞાનનો આ પહેલો પાઠ મને તેમની પાસેથી શીખવા મળ્યો, એટલું જ નહિ પણ અદાલતમાં મારા ગુરુને દલીલ કરતાં જોવાનો એક અનુપમ લ્હાવો પણ મને મળ્યો. મેં આ તમામ અનુભવોને સ્પંજની જેમ આત્મસાત્ કરી લીધા.

જુલિયનના આમંત્રણથી હું ફર્મમાં મદદનીશ તરીકે જોડાયો અને થોડા જ દિવસોમાં અમારા બંને વચ્ચે ગાઢ મૈત્રી બંધાઈ ગઈ. એક વાત તો કહવી જ પડે કે એમની સાથે વકીલાત કરવી એ કોઈ આસાન કામ નહોતું. જુનિયર તરીકે એમની સાથે કામ કરવામાં ઘણીવાર નિરાશાનો અનુભવ થતો. મોડી રાત સુધી કામ કરનારાઓ પર તેઓ વારંવાર બૂમબરાડા પાડે. વાસ્તવમાં આજ એમની કામ કરવાની રીત હતી. એ પોતે ક્યારેય ગલત હોઈ જ ન શકે. જો કે તેમના આવા તુંડમિજાજી મુખવટાની પાછળ એક સૌમ્ય ચહેરો છૂપાયેલો હતો, જે સ્પષ્ટરૂપે બધાની દરકાર અને દેખભાળ રાખતો.

કામની આટલી બધી વ્યસ્તતા છતાં મારી પત્ની જેની વિષે એ હંમેશા પૂછા કરતા. કાયદાના અભ્યાસ પહેલા જ મારા જેની સાથે લગ્ન થઈ ગયા હતા. આજે પણ હું તેને ‘મારી દુલ્હન’ એમ કહીને બોલાવું છું. અન્ય સમર ઈન્ટર્ન પાસેથી તેમને જાણવા મળ્યું કે મારી આર્થિક પરિસ્થિતિ સારી નથી. મને સારી એવી શિષ્યવૃત્તિ મળે તેની વ્યવસ્થા તેમણે ઉદાર મને મારે માટે કરી આપી. મિત્રો સાથે તેમનો વર્તાવ કઠોર હતો એ વાત સાચી, ઉદ્દંડ રીતે સમય ગાળવાનું તેમને ગમતું એ વાત પણ

સાચી; પણ એ મિત્રોની ક્યારેય ઉપેક્ષા કરતા નહિ. જુલિયનની મૂળભૂત સમસ્યા એ હતી કે વધુમાં વધુ કામ કરવાનું ભૂત તેમના માથા પર સવાર હતું.

શરૂઆતમાં જ્યારે તેઓ લાંબા સમય સુધી કામ કરતા ત્યારે એમ કહેતા કે ‘આ બધું હું ફર્મની ભલાઈ માટે તો કરું છું. જો જો આ વખતે તો એક મહિનાની રજા લઈ હું ચોક્કસ સેમંસમાં શિયાળો ગાળવા જઈશ.’ પણ જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો તેમ તેમ આ બાહોશ વકીલની નામના બધે ફેલાતી ગઈ અને દિવસે દિવસે કાર્યભાર વધતો જ ચાલ્યો. સારા અને મોટા કેસ તેમને મળતા ગયા. પડકારની આવી સુંદર તક જતી કરે એવા એ માણસ નહોતા અને આમ ને આમ વધારે ને વધારે કઠોર પરિશ્રમ તરફ તેઓ પોતાની જાતને ધકેલતા ગયા. શાંતિની દુર્લભ પળે એકવાર તેમણે દિલ ખોલીને મને કહ્યું કે મને બે-ચાર કલાક માંડ ઊંઘ આવે છે. ઓફિસનું કામ હું બરાબર કરતો નથી એવા અપરાધભાવથી મારી આંખ આપોઆપ ખુલી જાય છે. આ સાંભળીને એક વાત મારા મનમાં તરત જ સ્પષ્ટ થઈ ગઈ કે અત્યાધિક સન્માન, પ્રતિષ્ઠા અને ધનવૈભવની ભૂખ આ માણસને ખતમ કરી રહી છે.

અપેક્ષા મુજબ જુલિયને જબરદસ્ત સફળતા મેળવી. સામાન્યતઃ લોકો જીવનમાં જે વસ્તુની કામના કરે એ તમામ વસ્તુ તેમણે પ્રાપ્ત કરી. વકીલના વ્યવસાયમાં સાત આંકડામાં (લાખોમાં) કમાણી સાથે ઝળહળતી નામના, પ્રતિષ્ઠિત લોકો રહે એવા વૈભવી વિસ્તારમાં શાનદાર બંગલો, ખાનગી જેટ વિમાન, ઉનાળો ગાળવા ઉષ્ણકટિબંધીય ટાપુ પર પોતાનું ઘર, ડ્રાઈવ વૅમાં વચોવચ પાર્ક કરેલી તેમની અત્યંત કિંમતી ઘેરા લાલ રંગની ચળકતી ફેરારી કાર.

આ બધું તેમની પાસે હોવા છતાં હું એક વાત બહુ સ્પષ્ટપણે જાણતો હતો કે બહારથી જોવા મળે છે એ ખરું ચિત્ર નથી. તેમના માતા પર મૃત્યુનો ભય તોળાઈ રહ્યો છે એ ચિહ્ન મને બહુ સ્પષ્ટપણે દેખાતા હતા. તેનું કારણ એ નહોતું કે ફર્મમાં કામ કરતા બીજા બધા કરતાં હું વધારે સમજદાર હતો પણ એ બધા કરતાં સૌથી વધારે સમય અને સૌથી વધારે નજીક એ માણસ સાથે હું રહ્યો હતો. અમારે કામ તો હંમેશા હોય જ એટલે અમે હંમેશા સાથે જ હોઈએ. કામની ગતિ ધીમી પડશે એવું ક્યારેય લાગતું જ નહોતું. અમારી સામે અગાઉ કરતાં પણ વધારે મોટા મુકદ્દમાની લાંબી લાઈન લાગી હોય. અમે ગમે તેટલી તૈયારી કરી હોય પણ જુલિયનને એ ક્યારેય પર્યાપ્ત લાગતી નહિ. ન કરે નારાયણ અને જો ન્યાયાધીશ કોઈ આડોઅવળો પ્રશ્ન પૂછે તો આપણું શું થાય? આપણી તૈયારી સંપૂર્ણ ન હોય અને જજના પ્રશ્નથી આપણે ગભરાઈ જઈએ તો અદાલતના ભરચક હોલમાં આપણી હાલત હેંડ લાઈટના પ્રકાશથી ગભરાઈને હરણ હાંફળુંફાંફળું થઈ જાય તેના જેવી થાય! તેમના આવા વિચારોને કારણે અમે હદ બહારની મહેનત કરતા. કામની આસપાસ ધૂમતી આ ચક્કીમાં તેમની સાથેસાથે હું પણ પીલાતો જતો હતો.

શહેરના અધિકાંશ ડાહ્યા લોકો પોતાના કુટુંબીજનો સાથે ઘરમાં આનંદ કરતા હોય ત્યારે સફળતાના મૃગમરિચથી અંધ અમે સફળતા અમારી મુઠ્ઠીમાં છે એવા ભ્રમમાં રાચતા અને સમયના ગુલામ બની મોડી રાત સુધી સ્ટીલ અને કાચના બિલ્ડીંગના ફ્લ મા માળે સખત મહેનત કરતા.

જેમ જેમ વધારે સમય જુલિયન સાથે હું ગાળતો ગયો તેમ તેમ મને લાગતું ગયું કે તે પોતાની જાતને ગર્તામાં ઘડેલી રહ્યા છે. જાણે તેમનામાં એક પ્રકારની મૃત્યુની પ્રબળ ઈચ્છા ન હોય! કોઈપણ વસ્તુ તેમને સંતોષ આપી શકતી નહિ. ધીરેધીરે તેમનું લગ્નજીવન વિફળ થઈ ગયું. પિતા સાથે બોલવાનું બંધ થઈ ગયું. કોઈપણ વ્યક્તિ ઈચ્છા રાખે એવી દરેક ભૌતિક વસ્તુ તેમની પાસે હતી, પણ કોઈક એવી વસ્તુની તેમને તલાશ હતી જે તેમને હજીસુધી જીવનમાં મળી નહોતી. અને એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્તર પર સ્પષ્ટપણે દેખાતી હતી.

૫૩ વર્ષની ઉંમરે જુલિયન ૭૦ વર્ષના હોય તેવા લાગતા હતા. તેમના ચહેરા પર પુષ્કળ કરચલીઓ પડી ગઈ હતી જે તેમની ગરિમાને ઝાંખી પાડતી હતી. તેનું એક સામાન્ય કારણ તેમનો જીવન પ્રતિ ‘બંદીવાનોને ન લો’નો અભિગમ હતો, પણ અસંતુલિત જીવનશૈલીને કારણે અસહ્ય માનસિક તણાવ એ બીજું એક વિશેષ કારણ હતું. ખર્ચાળ ફ્રેંચ રેસ્ટોરંટમાં મોડી રાતે ભોજન લેવાં, જાદી ક્યૂબન સિગાર પીવી તથા ફ્રેંચ બ્રાંડી કોટનેકના પેગ પર પેગ પીવા – આ બધાથી તેમનું વજન વધી ગયું હતું. તેઓ માંદા હોવાની હંમેશા ફરિયાદ કરતા. રોગ અને થાકથી તેઓ તંગ આવી ગયા હતા. તેમનો રમૂજી સ્વભાવ ગાયબ થઈ ગયો હતો અને હાસ્ય તો જાણે સાવ વિલાઈ ગયું. હતું. તરવરાટની જગ્યાએ તેમના ચહેરા પર ઘેરી ઉઘાસીનતા છવાઈ ગઈ હતી. મારું અંગતપણે માનવું હતું કે તેમનું જીવન હવે અર્થહીન બની ગયું હતું.

તેના કરતાં પણ પ્રાયઃ દુઃખદ વાત એ હતી કે હવે કોર્ટરૂમમાં પણ તેમનું ધ્યાન લક્ષબિંદુ પર રહેતું નહોતું. એક વખત એવો હતો કે કોર્ટરૂમમાં હાજર લોકોને તેઓ પોતાની અસ્ખલિત વાકુધારા અને સજ્જડ દલીલોથી આશ્ચર્યચકિત કરી દેતા અને હવે તો મુકદ્દમા સાથે બિલકુલ નિસબત ન હોય એવી નીરસ અને ઉબાઈ જવાય એવી દલીલો કલાકો સુધી કર્યા કરતા. પહેલા તો તેઓ પ્રતિવાદીઓની આપત્તિઓ પર શાલીન પ્રતિક્રિયા આપતા પણ હવે તો જુલિયનને પ્રતિભાશાળી કાયદાવિદ માનનાર ન્યાયાધીશો પણ ધીરજ ખોઈ બેસે એવા ચોટદાર કટાક્ષો કરતા. સરળ ભાષામાં કહીએ તો જુલિયનની જીવનજ્યોત ફફડવા માંડી હતી. ઘેલછાપૂર્ણ હરણફાળને કારણે અસહ્ય માનસિક બોજ તેમને ધીરેધીરે મૃત્યુની નજીક ઘડેલી રહ્યો હતો.

જો કે કારણ તેથી’યે ગહન હતું અને તેને અધ્યાત્મ સાથે સંબંધ હતો. તેઓ લગભગ દરરોજ મને કહેતા કે મારું મન હવે કામમાં લાગતું નથી. મને જીવનમાં

ખાલીપાનો અનુભવ થાય છે. જુલિયને મને એકવાર કહ્યું હતું કે તેઓ યુવાવકીલ હતા ત્યારે કાનૂન માટે તેમને લગાવ જરૂર હતો પણ વાસ્તવમાં સામાજિક પ્રતિષ્ઠાને ખાતર તેમના પરિવારે તેમને આ વ્યવસાયમાં જબરદસ્તી ધકેલ્યા હતા. કાનૂની દાવપેચ અને બૌદ્ધિક પડકારોથી શરૂઆતમાં તેઓ એકદમ મંત્રમુગ્ધ થઈ જતા અને તેમનામાં શક્તિનો સંચાર થતો. એ શક્તિએ જ તેમને સમાજમાં પરિવર્તન લાવવાની પ્રેરણા આપી કાર્યાન્વિત કર્યા હતા. શું એ દિવસો હતા? કનેક્ટિકટનો શ્રીમંત નબીરો પણ તેમની પાસે ઝાંખો લાગતો! વાસ્તવમાં એ પોતાની જાતને લોકોનું ભલું કરવાની પ્રેરક શક્તિ તરીકે અને સામાજિક સુધારાના નિમિત્ત કારણ તરીકે જોતા હતા. અન્યને મદદ કરવા ઈશ્વરે તેમને અદ્ભુત શક્તિ આપી છે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો એ તેમના જીવનનું એક સ્વપ્ન હતું. આ સ્વપ્ને જ તેમના જીવનને એક ઉદ્દેશ આપ્યો હતો અને તેમની આશાની જ્યોતને પ્રજ્વલિત રાખી હતી.

આજીવિકા મેળવવા માટે તેમણે દોડભાગ કરી તે સિવાય જુલિયનની આ હાલતનું બીજું પણ એક કારણ હતું. હું ફર્મમાં જોડાયો તે પહેલા જુલિયનના જીવનમાં કોઈ એક દુઃખદ ઘટના બની હતી. એક સીનિયર પાર્ટનરના જણાવ્યા મુજબ એ ઘટના ખરેખર અકથ્ય હતી. જો કે આ બાબત વિષે હું ફર્મમાં કોઈનું મોઢું ખોલાવી શક્યો નહિ, વૃદ્ધ મેનેજિંગ પાર્ટનર હાર્ડિંગ પાસે પણ નહિ. એ માણસ પોતાની વિશાળ ઓફિસમાં બેસવાન બદલે રિટ્ઝ કાર્લટનની બારમાં પોતાનો મોટાભાગનો સમય ગાળતો. એ માણસ આમ તો મુહફટ હતો પણ આ ઘટના બાબતે મોઢું બંધ રાખાવનું તેણે વચન આપ્યું હતું. આ ગાઢુ ઘેરું રહસ્ય ગમે તે હોય પણ મને મનમાં આશંકા હતી કે એ ઘટનાની કડી જુલિયનના અધઃપતન સાથે અવશ્ય જોડાયેલી હોવી જોઈએ. મને એ જાણવાની તાલાવેલી તો હતી જ પણ તે કરતાં વધારે મહત્વપૂર્ણ વાત એ હતી કે હું મારા એ મિત્રને મદદરૂપ થવા ઈચ્છતો હતો, કારણકે એ કેવળ મારા માર્ગદર્શક જ નહોતા; સૌથી સારા મિત્ર પણ હતા.

અને એવામાં આ ઘટના બની. હૃદયરોગના પ્રાણઘાતક હુમલાએ મેઘાવી જુલિયનને મૃત્યુના દ્વાર પર ખડા કરી દીધા. સોમવારે સવારે એ જ સાત નંબરના કોર્ટરૂમની વચોવચ આ બનાવ બન્યો, જ્યાં અમે ‘મધર ઓફ ઓલ મર્ડર ટ્રાયલ્સ’ નો મુકદ્દમો જીત્યા હતા.

પ્રકરણ ૨

રહસ્યમય આગંતુક

ફર્મના બધા જ સભ્યોની એક આપત્કાલીન મીટિંગ બોલાવી હતી. જેવા અમે મુખ્ય સભાગૃહમાં ભેગા થયા ત્યાં જ મને અંદાજ આવી ગયો કે સમસ્યા ગંભીર લાગે છે. સૌ પ્રથમ વયોવૃદ્ધ હાર્ડિંગે એકત્રિત લોકોને સંબોધન કર્યું:

“મને અફસોસ છે કે મારે તમને એક દુઃખદ સમાચાર આપવાના છે. ગઈકાલે ‘ધ ઓર ઓટલાંટિક’ મુકદ્દમા પર જુલિયન મેંટલે દલીલ કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમના પર અચાનક હૃદયરોગનો હુમલો થયો. હાલ તેઓ ‘ઈન્ટેન્સીવ કેર યુનિટ’ માં છે. ડૉક્ટરોના જણાવ્યા મુજબ તેમની હાલત સ્થિર છે અને ધીરેધીરે તેમને સારું થઈ જશે. જુલિયને આપણી ફર્મ છોડવાનો અને વકીલના વ્યવસાયને તિલાંજલી આપવાનો નિર્ણય લીધો છે. હું જાણતો નથી કે તેમણે આવો નિર્ણય શા માટે લીધો પણ હવે આ ફર્મમાં તેઓ પાછા નહિ ફરે. મને લાગ્યું કે મારે તમને આ વાતથી માહિતગાર કરવા જોઈએ તેથી આ મીટિંગ બોલાવી છે.”

હું સ્તબ્ધ થઈ ગયો. મને ખબર હતી કે તેઓ મુશ્કેલીમાં છે પણ મેં ધાર્યું નહોતું કે આમ તેઓ અચાનક ફર્મ છોડવાનો નિર્ણય લેશે. આ નિર્ણયની જાણકારી તેઓ સ્વયં વ્યક્તિગતરૂપે મને આપે એવા શિષ્ટાચારની અપેક્ષા તો હું તેમની પાસે અવશ્ય રાખી શકું, કારણકે અમે બંનેએ કેટલાય વર્ષો હંમેશા સાથે રહીને કામ કર્યું હતું. હોસ્પિટલમાં મને મળ્યા સુધ્ધાં નહિ. તેમના ખબરઅંતર પૂછવા હું હોસ્પિટલમા જાઉં તો તેમના આદેશ અનુસાર નર્સો મને એક જ જવાબ આપે કે તેઓ સૂતા છે અને તેમને ખલેલ પડાય નહિ. ટેલિફોન પર વાત કરવાનો પણ ઈનકાર કરી દેતા. કદાચ મને મળવાથી ભૂતકાળની યાદ તાજી થઈ જાય એ વાતનો તેમને ડર હશે. તેમ છતાં એક વાત હું તમને જરૂર કહીશ કે તેમના આવા વર્તનથી મને બહુ ઠેસ પહોંચી હતી.

આ પ્રસંગ ત્રણ વર્ષ પહેલાનો છે. છેલ્લે મેં સાંભળ્યું કે જુલિયન કોઈ પ્રકારની અભિયાન યાત્રાએ ભારતદેશ ચાલ્યા ગયા છે. તેમણે તેમના એક પાર્ટનરને કહ્યું હતું કે હવે તેઓ સાદગીપૂર્ણ જીવન જીવવા માગે છે તથા મનની શંકાના સમાધાન ઇચ્છે

છે. તેમને આશા હતી કે ભારતદેશની આધ્યાત્મિક ભૂમિ પર તેમને શંકાના સમાધાન મળશે. તેમણે પોતાનું વિશાળ મકાન, નિજી વિમાન, અંગત ટાપુ એ બધું જ વેંચી નાખ્યું. કિંમતી ફરારી કાર પણ વેંચી મારી. હવે તેઓ ભારતીય યોગીના વેશમાં છે. મેં મનમાં વિચાર્યું, ‘વાહ પ્રભુની લીલા તો જુઓ! તેમનો કાયદો કેવી ગૂઢ રીતે કામ કરે છે?’

આ ત્રણ વર્ષ દરમિયાન મારું પણ એક અતિવ્યસ્ત યુવા વકીલમાંથી એક થાકેલા અને ચીડિયા સ્વભાવના પ્રૌઢ વકીલમાં રૂપાંતર થયું હતું. મારો અને મારી પત્નીનો એક પરિવાર હતો. હવે હું પણ જીવનનો અર્થ શોધવા લાગ્યો હતો. મને લાગ્યું કે પરિવારમાં બાળકો હોવા જોઈએ અને બાળકો થયા. જગત અને જગતમાં મારી ભૂમિકા એ બંને વિષે તેમણે મારો દૃષ્ટિકોણ મૂળભૂત રીતે બદલી નાખ્યો. મારા પિતા ખરેખર સાચુ કહેતા હતા, ‘જોન! તું મરણપથારીએ પડે ત્યારે ઑફિસમાં વધારે સમય ગાળવાનું ક્યારેય ન ઈચ્છે.’ તેમની વાત હૈયે ધારી મેં વધારે સમય ઘરમાં પરિવાર સાથે ગાળવાનું શરૂ કર્યું. સામાન્ય પણ સારી કહી શકાય એવી જીવનશૈલીમાં સ્થિર થઈ ગયો. રોટરી ક્લબમાં જોડાયો. પાર્ટનરો અને અસીલોને ખુશ રાખવા શનિવારે ગોલ્ફ રમતો, પણ એક વાત મારે તમને જરૂર કહેવી જોઈએ કે શાંતિની પળે મને જીલિયનની યાદ ખૂબ સતાવતી. મને આશ્ચર્ય થતું કે કેવા અચાનક અમે જુદા થઈ ગયા. જીલિયનનું શું થયું હશે?

શુ એ ભારતમાં સ્થિર થઈ ગયા હશે? તેમના જેવી ચં ત નિશ્ચિત હતી: એ કાનૂનના વ્યવસાયમાં ક્યારેય પાછા ફર્યા નહોતા. કાનૂન વ્યવસાયમાંથી ક્ષેત્રસંન્યાસ લીધા પછી તેમણે એક પોસ્ટકાર્ડ પણ કોઈને લખ્યું નહોતું. લગભગ બે મહિના પહેલા મારી ઑફિસના બારણે ટકોરો પડ્યો અને મને મારા કેટલાક પ્રશ્નોના ઉત્તરો મળી ગયા. એ દિવસે હું મારા છેલ્લા અસીલને મળીને થાક્યો પાક્યો હજી તો ઑફિસમાં આવ્યો હતો ત્યાં મારી નાનકડી પણ સુંદર રીતે સજાવેલી ઑફિસમાં મારી કાનૂની સહાયક જેનેવી ઓચિંતી આવી ચડી અને બોલી, “જોન, તમને મળવા કોઈક આવ્યું છે અને કહે છે કે તમને મળવું અત્યંત આવશ્યક છે અને તમારી સાથે વાત નહિ કરે ત્યાં સુધી એ અહીંથી ખસશે નહિ.”

“જેનીવી, હું બહાર જઈ રહ્યો છું.” મેં અધીરાઈમાં જવાબ આપ્યો. “હેમિલ્ટન કેસની સંક્ષિપ્ત નોંધ પૂરી થાય તે પહેલા હું નાસ્તો કરવા માટે બહાર જાઉં છું. અત્યારે કોઈને મળવા માટે મારી પાસે સમય નથી. અન્ય લોકોની જેમ પેહલા મુલાકાત માટે સમય લે અને પછી મળવા આવે એમ એને કહી દે અને તો પણ તારું માથું ખાય તો સુરક્ષાકર્મીને બોલાવી લે.”

“પણ જોન! એનું કહેવું છે કે તમને મળવું ખરેખર અત્યંત આવશ્યક છે. એ ‘ના’ નો જવાબ સાંભળવા તૈયાર નથી!”

એક ક્ષણ તો એમ થયું કે હું જાતે જઈને સુરક્ષાકર્મીને બોલાવી લાવું. પણ પછી

મેં વિચાર્યું કે કદાચ એ ખરેખર કોઈ સંકટમાં હશે એટલે મેં ક્ષમાશીલ મુદ્રામાં કહ્યું, “ભલે, એને અંદર મોકલ.” મેં સહજભાવે કહ્યું. “કદાચ ઘંધામાં ક્યાંક કામ લાગશે.”

ઑફિસનો દરવાજો પહેલા હળવેકથી થોડો ખુલ્યો અને પછી ફંગોળાઈને એકદમ આખો દરવાજો ખુલ્યો. આશરે પાંત્રીસેક વર્ષની એક હસમુખ વ્યક્તિ નજર સમક્ષ પ્રગટ થઈ. ઊંચો, પાતળો, એકવડો પણ મજબૂત શરીરનો બાંધો. ચહેરા પર ભરપૂર તાજગી અને ચમક હતા. તેને જોઈને નબીરા કુટુંબના, વૈભવી મકાન અને કિંમતી કાર ધરાવતા મારા લૉ કૉલેજના સહાધ્યાયીઓની મને યાદ આવી ગઈ. જોકે આ આગંતુકમાં યૌવન અને આકર્ષક દેખાવ કરતાં કાંઈક અનેકગણું વિશેષ હતું. તેનો શાંત અને પ્રસન્ન ચહેરો દિવ્યતાનો અણસાર આપતો હતો. પેહલી વાર દાઢી કરાવવા આતુર યુવકના કોમળ ચહેરા પર ધારદાર અસ્રો ફરી વળે તેમ તેની વેધક નીલી આંખો મારા અંતઃકરણને ભેદી રહી હતી.

મેં મનમાં વિચાર્યું, “માથાફરેલ કોઈ વકીલ મારી પાસે કામ માટે આવ્યો હશે? આ તે કેવી પરેશાની! ત્યાં ઊભો ઊભો એ મારી સામે શા માટે તાકી રહ્યો છે? ગયા અઠવાડિયે તલાકના કેસમાં જોરદાર દલીલ કરી એક સ્ત્રીને મેં જીતાડી હતી તેનો પતિ તો નહિ હોય? જો મારું આ અનુમાન સાચુ હોય તો સુરક્ષાકર્મીને બોલાવવાનો વિચાર મૂર્ખામીભર્યો નથી!”

મંદ સ્મિત સાથે ભગવાન બુદ્ધ તેમના પ્રિય શિષ્ય સામે જુવે તેમ એ યુવાન મારી સામે જોતો જ રહ્યો. લાંબા સમયના મૌનથી અકળાઈને અંતે તે નવાઈ પમાડી દે એવા ફરમાનસૂચક સ્વરમાં બોલ્યો, “જોન! તારા બધા મુલાકાતીઓ સાથે શું તું આવું વર્તન કરે છે? ન્યાયાલયમાં જીત મેળવવા માટે સફળતાના વિજ્ઞાનના પાઠ શીખવનારાઓ સાથે પણ આવું વર્તન? મેં ભૂલ કરી, મારે મારા વ્યાવસાયિક રહસ્યો મારી પાસે ગુપ્ત રાખવા જોઈતા હતા.” તેમણે હોઠ મરડીને કહ્યું.

મને પેટમાં ગલગલિયાં થતાં હોય એવી લાગણી થઈ. મેં એમના ઘેર પણ મધ જેવા મીઠા અવાજને તરત ઓળખી કાઢ્યો. મારું હૃદય ઘબકવા લાગ્યું.

જુલિયન? શું તમે જ છો? મને વિશ્વાસ આવતો નથી! શું ખરેખર તમે જ છો?

આગંતુકના ખડખડાટ હાસ્યથી મને પ્રતીતિ થઈ ગઈ કે મારું અનુમાન સાચું છે. મારી નજર સમક્ષ ઊભેલા એ યુવાન અન્ય કોઈ નહિ બલ્કે લાંબા સમયથી મારાથી વિખૂટા પડેલા ભારતીય યોગીરૂપે જુલિયન મેંટલે જ છે. માન્યામાં ન આવે એવું અદ્ભુત પરિવર્તન જોઈને હું દંગ રહી ગયો. મારા એ જૂના સાથીનો ભૂત જેવો ફિક્કો વાન, રોગિષ્ઠ ખાંસી અને નિર્જીવ આંખો -આ બધું જ ગાયબ થઈ ગયું હતું. પ્રૌઢ દેહાકૃતિ અને વિકૃત ભાવાભિવ્યક્તિ જે તેમની વ્યક્તિગત પહેચાન બની ગયા હતા; એ પણ કોણ જાણે ક્યાં ગાયબ થઈ ગયા હતા?

મારી સમુખ ઊભેલી એ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હતી. તેના કરચલી વગરના ચહેરા પર લાલીમા હતી. આંખોમાં ચમક હતી. શરીરમાં અદ્ભુત સ્ફૂર્તિ હતી.

એથી'યે ચકિત કરે એવી હતી જુલિયનની ધીરગંભીરતા! હું તેમની સામે ટગરટગર જોઈ રહ્યો. તેમના સાન્નિધ્યમાં મને અપાર શાંતિનો અનુભવ થયો. મારી સમક્ષ ઊભેલી એ વ્યક્તિ હવે એક મોટી અગ્રગણ્ય લૉ ફ્રમના ચિંતાતુર સીનિયર 'ટાઈપ ઍ' વકીલ જેવી નહિ; પણ તરવરાટ, સ્મિત, પ્રસન્નતા અને જીવનશક્તિથી ભરપૂર તરૂણ કિશોર જેવી લાગતી હતી. જીવનપરિવર્તનનું આદર્શ દૃષ્ટાંત!

પ્રકરણ ૩

જુલિયન મેંટલેનું અદ્ભુત પરિવર્તન

જુલિયનને તેમના આ નવા સ્વરૂપમાં જોઈને હું ચકિત હતો. થોડા વર્ષો પહેલાં આ એ જ વ્યક્તિ અત્યંત થાકેલી અને ઘરડી દેખાતી હતી તે આજે આટલી ચેતનવંતી અને તરવરાટવાળી કેવી રીતે થઈ ગઈ? મૂક અવિશ્વાસ સાથે હું અચંબામાં પડી ગયો. યુવાનીની સરવાણી સમી સંજીવની જડીબુટ્ટી ઘસીને પીવાથી તેમને જુવાની ફુટી હશે? આ અસાધારણ પરિવર્તનનું કારણ શું હોઈ શકે?’

સૌ પ્રથમ જુલિયને જ મોઢું ખોલ્યું. તેમણે મને જણાવ્યું કે કાનૂનના વ્યવસાયની ગળાકાપ સ્પર્ધામાં ઝંપલાવવાના બદલામાં આ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક કિંમત તેમને ચૂકવવી પડી હતી. તેજ રફતાર અને બેસુમાર માગઅપેક્ષાઓએ તેમને થકવી દીધો હતો અને તેમની તબિયત લથડી ગઈ હતી. તેમણે કબૂલ્યું કે તેમનું શરીર પડી ભાંગ્યું હતું અને ચહેરા પરનું નૂર ઊડી ગયું હતું. હૃદયરોગનો હુમલો એ તો અતિ ગંભીર સમસ્યાનું કેવળ એક લક્ષણમાત્ર હતું.

જગમશહૂર ટ્રાયલ વકીલ હોવાને નાતે કામનું સતત દબાણ તથા થકવી દે એવી દિનચર્યાએ તેમની અત્યંત મહત્વપૂર્ણ માનવીય દેન અર્થાત્ આત્માને છિન્નભિન્ન કરી નાખ્યો હતો. ડૉક્ટરે તેમને આખરી ચેતવણી આપી કે કાં તો તું કાનૂનનો વ્યવસાય છોડી દે અથવા જીવવાની આશા છોડી દે. ત્યારે તેમને એમ લાગ્યું કે આ તો આંતરજ્યોતિને પુનઃપ્રગટાવવાની સોનેરી તક તેમને મળી છે. એ જાણતા હતા કે યુવાનીમાં જ્યારે કાનૂન તેમના જીવનમાં આનંદને બદલે એક વ્યવસાય બની ગયો ત્યારે જ તેમની એ આંતરજ્યોત બૂઝાઈ ગઈ હતી.

તેમણે મને વિસ્તારપૂર્વક બધી વાત કરી ત્યારે તેઓ એકદમ ભાવાવેશમાં આવી ગયા હતા. તેમણે કહ્યું કે તેમણે તેમની તમામ ભૌતિક સંપત્તિ વેંચી નાખી અને ભારત દેશ જવા ચાલી નીકળ્યા. ભારતભૂમિની પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક પરંપરાનું તેમને નાનપણથી આકર્ષણ રહ્યું હતું. તેઓ ક્યારેક પગપાળા તો ક્યારેક રેલગાડીમાં બેસીને ભારતનાં ગામડે ગામડે ફર્યા. ત્યાંના નવા રીતરિવાજો શીખ્યા. અનુપમ પ્રાકૃતિક દૃશ્યો માણ્યા અને આમ તેમને

ભારતદેશવાસીઓ માટે પ્રેમ થવા લાગ્યો. તેમનો ઉષ્માપૂર્ણ સ્નેહ, ભાવભીનો આવકાર અને જીવનના સાચા અર્થ પ્રતિ પ્રેરણાદાયક અભિગમ – આ બધું તેમના મનમાં વસી ગયું. પશ્ચિમના આ મહેમાન માટે જેમણે હજી સુધી પોતાના દ્વાર કે દિલ ખોલ્યા નહોતા તેમને માટે પણ તેમને પ્રેમ હતો. અહીંના આહ્લાદક વાતાવરણમાં દિવસો અઠવાડિયામાં પલટાતા ગયા અને જુલિયનને ચેતનસભર અને પૂર્ણતાનો અહેસાસ થવા લાગ્યો. જીવન પ્રતિ ઉત્સાહ, ઉમંગ અને ઉર્જાના અનુભવની સાથેસાથે જાણે તેમની કુદરતી જિજ્ઞાસા અને મૌલિક ચિનગારી પણ પુનઃ પાછી ફરી રહી હોય એવું લાગ્યું. તેમનું વિલાઈ ગયેલું હાસ્ય પાછું ફર્યું હતું. તેઓ પ્રસન્ન અને શાંતિચિત્ત લાગતા હતા.

આ વિદેશી ભૂમિ પર ગાળેલી પ્રત્યેક ક્ષણ તેમણે આત્મસાત કરી. જુલિયને મને કહ્યું કે તેમની ભારતયાત્રા વધુ પડતા કામના બોજથી થાકેલા મનને આરામ આપવા માટે નહોતી; બલ્કે એથી કંઈક વિશેષ હતી. દૂરસુદૂર ભૂમિમાં વીતાવેલા સમયનું તેમણે “આત્માની અંગત ઓડીસી” તરીકે વર્ણન કર્યું. તેમણે દિલ ખોલીને મને કહ્યું કે જીવનમાં બહુ મોડું થઈ જાય તે પહેલા ‘હું ખરેખર કોણ છું? મારા જીવનનો ખરો ઉદ્દેશ શું છે?’ એ વિષે જાણવા હું કૃતનિશ્ચયી હતો. તે માટે અધિક ફળદાયી, પરિપૂર્ણ અને પ્રબુદ્ધ જીવન વિષયક સનાતન જ્ઞાનના સાગર સમા ભારતદેશની સંસ્કૃતિ સાથે નાતો જોડવો, એ વાતને તેમણે પ્રાથમિકતા આપી.

“જોન! કદાચ તને માનવામાં નહિ આવે અને મારી વાત તને કદાચ મૂર્ખામીભરી લાગશે, પણ જાણો મને મારા અંતરાત્માનો અવાજ આદેશ આપી રહ્યો હોય એવું મને લાગતું હતું. મને અંદરથી આદેશ મળ્યો કે બૂઝાયેલી ચિનગારીને ફરી પ્રજ્વલિત કરવા મારે આધ્યાત્મિક યાત્રા શરૂ કરવી,” જુલિયને કહ્યું. “એ મારા માટે મુક્તિનો એક અપૂર્વ સમય હતો.”

જેમ જેમ ખોજ કરતા ગયા તેમ તેમ તેમને જાણવા મળતું ગયું કે ભારતમાં વસતા શતાયુ યોગીમુનિઓ એક યુવાનને શરમાવે એવું તાજગીપૂર્ણ અને ચેતનવંતું જીવન જીવતા હતા. પરિભ્રમણ કરતાં તેમને એ પણ જાણવા મળ્યું કે ઇન્દ્રિયનિગ્રહ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિની કળામાં તેઓ પારંગત હતા. આ બધું જોઈને તેમને માનવ સ્વભાવના આ ચમત્કારોની પાછળ રહેલી ગતિવિધિ/ડાયનામિક્સને જાણવાની અને તેમની આ ફિલસૂફીને પોતાના અંગત જીવનમાં ઉતારવાની પ્રબળ ઇચ્છા થતી ગઈ.

યાત્રાની શરૂઆતમાં જુલિયન જ્યાં મુકામ કરતા ત્યાં અત્યંત આદરણીય અને બહુપ્રસિદ્ધ ગુરુઓને ખોળી કાઢતા. તેમણે મને કહ્યું કે એમાંના દરેકે બે હાથ પ્રસારીને ખુલ્લા હૃદયથી તેમને આવકાર આપ્યો. પોતાના અસ્તિત્વ સંબંધી ગૂઢ વિષયો પર જીવનભર તપ અને સમાધિ દ્વારા તેમણે જે અણમોલ જ્ઞાનરત્નો પ્રાપ્ત કર્યા હતા તે જ્ઞાનનો તેમને લાભ આપ્યો. જુલિયને ભારતના આધ્યાત્મિક

વાતાવરણમાં પથરાયેલા પ્રાચીન મંદિરોનાં સૌંદર્યનું વર્ણન કરતાં કહ્યું કે એ ભવ્ય ઈમારતો જાણે યુગો પુરાણા સનાતન જ્ઞાનના વફાદાર દ્વારપાળની જેમ ઊભી હોય એવું લાગે! તેમણે કહ્યું કે ચોતરફ વાતાવરણની પવિત્રતાને જોઈને તેઓ મોહાસક્ત થઈ ગયા હતા.

“જોન! મારા જીવનનો એ અદ્ભુત સમય હતો. અહીંયા તો હું એક થાકેલો પ્રૌઢ વકીલ હતો. રેસના ઘોડાથી લઈને રોલેક્ષ (મોંઘી કાર) સુધીની બધી જ વસ્તુ મેં વેંચી નાખી. જે કાંઈ બચ્યું તેને એક કપડાના થેલામાં પેક કર્યું. પૂર્વની એ સનાતન પરંપરાઓની ભૂમિ પર મેં સહાસિક યાત્રા કરી ત્યારે એ એક થેલો જ મારો નિરંતર સાથી હતો.”

હું મારી જિજ્ઞાસાને રોકી શક્યો નહિ. મેં સાશ્વર્ય પૂછ્યું, “આ બધી વસ્તુનો ત્યાગ કરવામાં તમને મુશ્કેલી ન નડી?”

“જોન! સાચું કહું તો અત્યાર સુધીમાં આ જ એક સૌથી આસાન કામ મેં કર્યું હતું. કાનૂની પ્રેક્ટિસ અને ભૌતિક સંપત્તિ એ બંનેનો ત્યાગ કરી દેવાનો મારો નિર્ણય તદ્દન સ્વાભાવિક હતો. એલ્બર્ટ કેમુએ એકવાર કહ્યું હતું કે ‘તમારી પાસે જે કાંઈ હોય તે બધું જ વર્તમાનને આપી દેવામાં ભાવિ પ્રતિ સાથી ઉદારતા છે.’ મેં પણ એ જ કર્યું. મારે બદલાવું છે એ હું જાણતો હતો. તેથી મે મારા આત્માના અવાજને સાંભળવાનો અને નાટ્યાત્મક રીતે એ કામ કરવાનો નિર્ણય લીધો હતો. જેવો મેં અતીતના સામાનને પાછળ છોડી દીધો એટલે મારું જીવન આપોઆપ સાદગીપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ બની ગયું. જે ક્ષણે મેં મોટાં મોટાં સુખો પાછળ દોટ મૂકવાનું છોડી દીધું તે ક્ષણથી મને નાની નાની વસ્તુમાંથી પણ આનંદ મળવા લાગ્યો – જેમ કે, ચાંદની રાત્રે તારાંઓને આકાશમાં નૃત્ય કરતાં નિહાળવાં, શિયાળામાં પ્રાતઃકાળના સૂર્યકિરણોમાં સ્નાન કરી તરબતર થઈ જવું. બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ભારત એટલી બધી પ્રેરણાદાયક ભૂમિ છે કે જે વસ્તુઓને મેં ત્યાગી દીધી હતી તે વિષે કોઈ પણ વિચાર મારા મનમાં ક્યારેય આવ્યો નહોતો.”

એ વિદેશી સંસ્કૃતિના જ્ઞાની અને પંડિતો સાથેની પ્રાથમિક મુલાકાતો દિલચસ્પ અવશ્ય હતી પણ જુલિયનને જે જ્ઞાની ભૂખ હતી એ જ્ઞાન તેમને તેમની પાસેથી મળ્યું નહિ. ઑડીસીના શરૂઆતના દિવસોમાં તેમને જે જ્ઞાનની ઈચ્છા હતી અને જે આચાર પદ્ધતિ દ્વારા જીવન પરિવર્તનની તેમણે આશા રાખી હતી એ બંને હજી પણ તેમને હાથતાળી દઈને છટકી જતા હતા. ભારતમાં આવ્યાને સાત મહિના વીતી ગયા બાદ વાસ્તવમાં તેમને પહેલો બ્રેક મળ્યો.

એ પ્રસંગ કાશ્મીરમાં બન્યો. એ પ્રાચીન અને રહસ્યમય રાજ્ય હિમાલયની તળેટીમાં આવેલું છે. અહીં સૌભાગ્યવશ જુલિયનનો એક ભદ્ર પુરુષ સાથે મેળાપ થયો. તેમનું નામ યોગી કૃષ્ણન હતું. એ દૂબળી પાતળી મુંડનધારી વ્યક્તિ પણ જુલિયનની જેમ પહેલા વકીલ હતી. યોગી કૃષ્ણન મજાકમાં કહેતા કે એ મારો

‘પહેલો અવતાર’ હતો. નવી દિલ્લીની તેજ રફ્તાર જિંદગીથી ઉબાઈને તેમણે પોતાની તમામ ભૌતિક સંપત્તિનો ત્યાગ કરી દીધો અને સાદગીપૂર્ણ જીવન વીતાવવા ચાલી નીકળ્યા હતા. કૃષ્ણને કહ્યું કે ગામના મંદિરની સેવા કરતાં કરતાં તેમને પોતાના વિષે અને વિશ્વની અનંત યોજનામાં પોતાના સ્થાન વિષે જ્ઞાન થયું.

તેમણે જુલિયનને કહ્યું, “લાંબા સમયથી હવાઈ હુમલાની ક્વાયત જેવું જીવન જીવીને હું થાકી ગયો હતો. મને અનુભવજ્ઞાન થયું કે મારા જીવનનો ઉદ્દેશ અન્યની સેવા કરવાનો અને આ જગતને બહેતર સ્થાન બનાવવાના કામમાં મારું યત્કિચિંત યોગદાન આપવાનો છે. તેથી હવે મારું જીવન લોકોને કંઈક આપવા માટે છે.” તેમણે જણાવ્યું, “આ મંદિરમાં હું દિવસ-રાત કઠોર તપસ્વી જેવું છતાં પરિપૂર્ણ જીવન જીવું છું. અહીંયા પ્રાર્થના કરવા આવતા લોકોને હું મારા આત્મદર્શનના અનુભવની વાત કરું છું. જેમને જરૂર હોય તેવા લોકોની સેવા કરું છું. હું મંદિરનો પૂજારી નથી. હું કેવળ એક સામાન્ય વ્યક્તિ છું જેને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે.”

ત્યાર પછી જુલિયને વકીલમાંથી યોગા બનેલા કૃષ્ણને પોતાનું વૃતાંત કહ્યું. તેમણે તેમની પાછલી જિંદગીની પ્રસિદ્ધિ અને વિશેષાધિકારો વિષે તેમને વાત કરી. તેમણે યોગી કૃષ્ણને પોતાની ધન માટેની તીવ્ર લાલસા અને અત્યાધિક કામ કરવાની ઘેલછા વિષે પણ જણાવ્યું. અત્યંત ભાવુક્તા સાથે તેમણે તેમની આંતરિક મૂંઝવણ અને આધ્યાત્મિક સંકટ વિષે પણ તેમને વિના સંકોચ બધી વાત કરી અને કહ્યું કે આ વાતનો અહેસાસ મને મારી અસંતુલિત જીવનશૈલીને કારણે જ્યારે મારી જીવનજ્યોત ફડફડવા લાગી ત્યારે થયો.

“મિત્ર! હું પણ આ માર્ગેથી પસાર થઈ ચૂક્યો છું. તેં ક્યો છે એ દર્દનો અનુભવ મેં પણ ક્યો છે. પરંતુ મને હવે એક વાત સમજાઈ ગઈ છે કે દરેક ઘટનાની પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ હોય જ છે.” યોગી કૃષ્ણને સહાનુભૂતિ દર્શાવતાં કહ્યું. “દરેક ઘટનાની પાછળ કોઈ પ્રયોજન હોય છે અને દરેક અસફળતા બોધપાઠ દેનારી હોય છે. મેં સ્વયં અનુભવ કર્યો છે કે અસફળતા ભલેને વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક કે આધ્યાત્મિક હોય પણ તે વ્યક્તિના વ્યાપ માટે જરૂરી હોય છે. તેના અનેક મનોવૈજ્ઞાનિક ફાયદા તો છે જ પણ સાથે સાથે આત્માની ઉન્નતિનો એક બહુ મોટો લાભ પણ તેનાથી થાય છે. માટે જ અતીત પર પસ્તાવો કરવા કરતાં અતીતને ગુરુ માનો અને તેને ગળે લગાડો.”

જુલિયને મને કહ્યું કે આ શબ્દો સાંભળીને તેઓ રાજીના રેડ થઈ ગયા. પ્રાયઃ જે ગુરુની શોધમાં હતા તે તેમને યોગી કૃષ્ણના સ્વરૂપે મળી ગયા હતા. આ એક એવી વ્યક્તિ હતી જે પેહલા ધારદાર વકીલ હતી અને પછી તેને આધ્યાત્મિક યાત્રા દરમિયાન શ્રેષ્ઠતર જીવનશૈલી હાથ લાગી હતી. જુલિયનને અધિક સંતુલિત, આકર્ષક અને આનંદપૂર્ણ જીવનના ગૂઢ રહસ્યોના પાઠ શીખવવા માટે એમના કરતાં વધારે યોગ્ય બીજું કોણ હોઈ શકે?

“કૃષ્ણાન! મને આપની મદદની જરૂર છે. અદિક સમૃદ્ધ અને પૂર્ણ જીવનનું નિર્માણ કેવી રીતે કરી શકાય એ શીખવાની મારે જરૂર છે.”

“હું કોઈ પણ રીતે તમારી મદદ કરી શકું તો એ મારે માટે પરમ સૌભાગ્ય અને સન્માનની વાત કહેવાય,” યોગીએ કહ્યું. “પણ હું તમને બીજો એક યોગ્ય ઉપાય સૂચવું?”

“જરૂર”

જ્યારથી હું આ નાનકડા ગામના મંદિરની દેખભાળ રાખી રહ્યો છું ત્યારથી ઉડતી ઉડતી એક વાત મેં સાંભળી છે કે હિમાલયની ઉત્તુંગ પહાડીઓમાં સંતાનો એક રહસ્યમય સમુદાય વસે છે. એક કિંવદતી એ પણ છે કે કોઈના પણ જીવનની ગુણવત્તામાં અભૂતપૂર્વ સુધારો થઈ શકે એવી એક સંપૂર્ણ પદ્ધતિ એ સંત સમુદાયે શોધી છે – હું અહીં કેવળ શારીરિક સુધારાની જ વાત કરવા માગતો નથી. એ સનાતન સિદ્ધાંતો અને ટેકનિકો પર આધારિત આચાર-વિચારની એક સંપૂર્ણ પદ્ધતિ છે જે તન, મન અને આત્મામાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરી શકે છે.”

જુલિયન આ સાંભળીને મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયા. તેમને આ વાત ઠીક લાગી.

“આ સંતોનું ઠેકાણું નિશ્ચિતપણે ક્યાં છે?”

“એ વાત કોઈ જાણતું નથી. અફસોસ એ વાતનો છો કે હું પણ એટલો ઘરડો થઈ ગયો છું કે તેની તપાસ કરી શકું એવી સ્થિતિમાં નથી. પણ દોસ્ત! એક વાત તને હું કહીશ કે એ માટે ઘણાં લોકોએ પ્રયત્ન કર્યા અને મોટાભાગના લોકોને દુઃખદ પરિણામો સાથે નિષ્ફળતા જ મળી છે. ઊંચે હિમાલય પરના અગમ્ય માર્ગો ખતરનાક અને ભૂલભૂલામણીભર્યા છે. પર્વતારોહણમાં કુશળ વ્યક્તિ પણ કુદરતી તબાહી સામે લાચાર થઈ જાય છે. પરંતુ જો ઓજસ્વી સ્વાસ્થ્ય, શાશ્વત સુખ અને આંતરિક પરિપૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ અર્થે જ્ઞાનની સુવર્ણકુંચીની ખોજ તું કરી રહ્યો હોય તો તે કુંચી મારી પાસે નથી – તેમની પાસે છે.”

જુલિયન એમ કાંઈ આસાનીથી હાર માનીને બેસી રહે એવા નહોતા. તેમણે કૃષ્ણાનને ફરીવાર પૂછ્યું, “તેઓ ક્યાં રહે છે એ વિષે શું ખરેખર તમે કાંઈ જ જાણતા નથી?”

“હું તને ફક્ત એટલું જ કહી શકું કે આ ગામના સ્થાનિક લોકો તેમને ‘સિવાનાના મહાન સંતો’ એ નામથી જાણે છે. તેમના પૌરાણિક સાહિત્યમાં સિવાનાનો અર્થ છે: ‘પ્રબુદ્ધજ્ઞાનનો રણદ્વીપ’. તેમનાં તન અને પ્રભાવ બંને દિવ્ય છે એમ માની તેમનો દેવતા તરીકે તેઓ આદર કરે છે. એ સંતો ક્યાં મળી શકે એ હું જાણતો હોત તો તને કહેવાની મારી ફરજ છે, પણ તને ઈમાનદારીથી કહું છું કે હું જાણતો નથી અને એ વાત અન્ય કોઈ પણ જાણતું નથી.”

બીજે દિવસે વહેલી સવારે ભારતીય સૂર્યનાં પ્રથમ કિરણોએ રંગબેરંગી ક્ષિતિજ પર નૃત્ય કરવાની શરૂઆત કરી અને જુલિયન સિવાનાના એ અજ્ઞાત

રણાદ્વીપની ખોજ યાત્રાએ ચાલી નીકળ્યા. પહેલા તેમણે વિચાર્યું કે ઊંચે પહાડો પર પથદર્શક તરીકે મદદરૂપ થાય તે માટે ભોમિયા શેરપાને સાથે લેવો, પણ કોઈ અજ્ઞાત કારણવશ તેમની આંતરિક પ્રેરણાએ તેમને કહ્યું કે આ એક એવી યાત્રા છે જે તેમણે એકલા જ કરવી જોઈએ. આજે પહેલી વાર તર્ક અને બુદ્ધિનું આવરણ ઉતારી તેમણે તેમની આંતરિક પ્રેરણા પર વિશ્વાસ મૂક્યો અને એ એકલપંથી યાત્રા શરૂ કરી. તેમને લાગ્યું કે તેઓ જરૂર સુરક્ષિત રહેશે. કોણ જાણે કેમ પણ તેમને ખાત્રી હતી કે જે વસ્તુની ખોજ કરી રહ્યા છે તે તેમને જરૂર મળશે. તેથી મિશનરી ઉત્સાહ સાથે તેમણે કપરાં ચડાણ શરૂ કર્યા.

શરૂઅતના થોડા દિવસ ચડાણ આસાન હતું. ક્યારેક તેમને નીચે તળેટીના ગામનો એકાદ હસમુખો માણસ મળી જતો. નક્શીકામ કરવા યોગ્ય લાકડાની તલાશ કરવા અથવા ઊંચાઈ પર કોઈ ધાર્મિક આશ્રયસ્થાનની ખોજ માટે કદાચ સાહસયાત્રાએ નીકળ્યો હોય. વળી ક્યારેક તેઓ તદ્દન એકલા ચડાણ કરતા. એકાંતના આ સમયનો સદુપયોગ જુલિયન ‘જીવનમાં હું ક્યાં હતો અને હવે ક્યાં જઈ રહ્યો છું’ એ પ્રશ્નો વિષે શાંતિપૂર્ણ ચિંતન કરવામાં કરતા.

થોડા જ સમય બાદ તેમને નીચે તળેટીનું ગામ પ્રાકૃતિક વૈભવના રમણીય કેનવાસ પર એક ટપકું હોય એવું દેખાવા લાગ્યું. હિમાલય પર્વતના બરફાચ્છાદિત શિખરોની ભવ્યતા જોઈને તેમના દિલની ઘડકન વધી ગઈ. એક ક્ષણ તો જાણે શ્વાસ થંભી ગયો. આ વાતાવરણ સાથે તેમને આત્મીયતા લાગતી હતી, જાણે વર્ષો બાદ બે જૂના મિત્રો દિલ ખોલીને એકબીજાને મનની વાત કરી આનંદ લૂંટતા હોય અને એકબીજાની સાથે મજાક કરી હસતા હોય એવું લાગતું હતું. પહાડોની તાજી હવાએ તેમના મનને નિર્મળ અને આત્માને પ્રજ્વલિત કરી દીધા. તેમણે પૂરા વિશ્વની અનેકવાર યાત્રા કરી હતી. તેથી તેમને કાયમ એમ લાગતું હતું કે તેમણે દુનિયામાં બધું જ જોઈ કાઢ્યું છે. પણ વાસ્તવમાં આવું હૃદયંગમ મનમોહક સૌંદર્ય તેમણે ક્યારેય જોયું નહોતું. જીવનના આ અદ્ભુત સમયે તેમણે નિર્સર્ગના અદ્ભુત સૌંદર્યને મનભરીને પીધું અને નિર્સર્ગનાં સંગીતને ભવ્ય ઉત્કૃષ્ટ અંજલિ અર્પી. અહીં તેમને આનંદ, ઉલ્લાસ અને નિશ્ચિંતતાનો અનુભવ થયો. નીચે માનવજાતિથી ઉપર ઊઠી જુલિયને ધીરેધીરે લૌકિક બેડીઓને તોડી અલૌકિક પ્રદેશમાં વિચરણ શરૂ કર્યું.

જુલિયને કહ્યું, “તે સમયે જે શબ્દો મારા મનમાં ચાલી રહ્યા હતા તે મને આજે પણ યાદ છે.” મેં વિચાર્યું કે “અંતે તો જીવન વ્યક્તિની પોતાની પસંદગી અને નિર્ણય પર નિર્ભર કરે છે. વ્યક્તિની પસંદગી અને નિર્ણય અનુસાર તેની નિયતિ ખુલે છે. મને લાગ્યું કે મેં જે નિર્ણય કર્યો છે તે સાચો છે. મને ખબર હતી કે મારું જીવન હવે પહેલા જેવું નહિ રહે. કંઈક આશ્ચર્યકારક, કે પછી કંઈક ચમત્કારિક ઘટના ઘટવાની હતી. એક અદ્ભુત જાગૃતિ મારામાં આવી હતી.”

જુલિયને મને જણાવ્યું, “જેમ જેમ હું હિમાલયના અગમ્ય વિસ્તારો પર ચડાણ કરતો ગયો તેમ તેમ મારી ઉત્તેજના વધતી ગઈ. રોમાંચક કેસ શરૂ થવાની આગલી રાતસુધી હું ધૂમતો ત્યારે અથવા કેસ શરૂ થતાં પહેલા કોર્ટરૂમના દાદરા સુધી મીડિયા મારો પીછો કરતી ત્યારે જેવી ઉત્તેજના થતી એવી આ ઉત્તેજના હતી. મારી પાસે ભોમિયો કે નક્શો બેમાંથી કાંઈ નહોતું. આ રસ્તે ભાગ્યે જ કોઈ ચાલ્યું હોય એવો એ સાંકડો પણ સાફ રસ્તો હતો. એ રસ્તો મને પહોંચીને અગમ્ય ઊંચાઈ પર દોરી ગયો. જાણે મારી પાસે આંતરિક દિશાસૂચક યંત્ર હોય અને તે મને હળવેકથી લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડશે એવો સંકેત થતો હતો. મને નથી લાગતું કે હવે હું મારી જાતને રોકવા ઈચ્છું તો પણ રોકી શકું.” જુલિયન રોમાંચિત હતા. વરસાદ પછી પહોંચી ઝરણાંઓમાંથી જેમ આપોઆપ પાણી વહેવા લાગે તેમ જુલિયનના મુખમાંથી શબ્દો સરી રહ્યા હતા.

“હે ભગવાન! આ રસ્તો મને સિવાના પહોંચાડે.” એમ મનોમન પ્રાર્થના કરતાં બીજા બે દીવસ તેમણે એ જ રસ્તે ચડાણ ચાલું રાખ્યું. જુલિયનનું મન પાછલી જિંદગીના વિચારે ચડી ગયું. જો કે પાછલી જિંદગીના તણાવ અને દબાણોથી મુક્તિનો અનુભવ તેમને થઈ રહ્યો હતો તો પણ મનમાં એક આશ્ચર્યજનક પ્રશ્ન ઊઠતો હતો કે હાર્વર્ડ લૉ સ્કૂલ છોડી ત્યારથી કાનૂની વ્યવસાયમાં એક પછી એક બૌદ્ધિક પડકારો તેમની સામે આવ્યા હતા. શું એ પડકારો વિના તેઓ તેમની શેષ જિંદગીના દિવસો વીતાવી શકશે? ઝાકઝમાળ શહેરની ગગનચુંબી ઈમારતની ઓફ-પેનલની ઓફિસ, ખાસ રજાઓ ગાળવા માટે ખરીદેલું સમર-હોમ જે તેમણે હાલ નજીવી કિંમતમાં વેંચી નાખ્યું હતું – આ તમામ વસ્તુઓની આસપાસ તેમના વિચારો ધૂમવા લાગ્યા. જૂના મિત્રો સાથે શહેરના સૌથી શાનદાર વિસ્તારમાં આવેલાં ઉત્તમ રેસ્ટોરંટમાં તેઓ અવારનવાર જતા, મોંઘીદાટ ફેરારી કાર જેનું એંજિન ચાલતાની સાથે તેમનું હૃદય પણ એટલી જ તેજ રફતારથી ઊડવા લાગતું – ભૂતાકળની આ તમામ વાત તેમના સ્મૃતિપટ પર ગર્જના કરતી તરી આવી.

પણ જેમ જેમ આ રહસ્યમય સ્થાનના ગર્ભમાં ઊંડે ને ઊંડે જતા ગયા તેમ તેમ કુદરતની વિસ્મયકારી અજાયબીઓ તેમની નજર સમક્ષ આવતી ગઈ અને અતીતનાં સંસ્મરણો પાછળ ઘડેલાતા ગયા. કુદરતની દેનરૂપ આ અજાયબીઓનાં સૌંદર્યને નિહાળવામાં ગુલતાન હતા ત્યાં અચાનક એક ઘટના ઘટી.

તેમણે આંખના ખૂણામાંથી એક મનુષ્યાકૃતિ જોઈ. તેણે લાલ રંગનો લહેરાતો ઝભ્ભો પહેર્યો હતો. એ ઝભ્ભાનો હુડ ઘેરા ભૂરા રંગનો હતો. એ આકૃતિ તેમનાથી થોડે આગળ એ જ રસ્તા પર ચાલતી હતી. અહીં પહોંચતા જુલિયનને સાત ભયાનક દિવસો લાગ્યા હતા. એવા આ નિર્જન સ્થાનમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિને જોઈને તેમને આશ્ચર્ય થયું. જુલિયન અત્યારે માનવ વસાહતથી માઈલો દૂર હતા અને ગંતવ્યસ્થાન સિવાનાનો હજી કોઈ પત્તો નહોતો. તેમણે પેલા સહયાત્રીને બૂમ મારી.

એ આકૃતિએ કોઈ પ્રત્યુત્તર આપ્યો નહિ. એટલું જ નહિ, તેણે ચાલવાની ઝડપ વધારી દીધી અને પાછુ વાળીને જોવા જેટલો શિષ્ટાચાર પણ દાખવ્યો નહિ. પળવારમાં એ આકૃતિ દોડવા લાગી. ઉનાળામાં તાર પર સૂકવેલી પાતળી સુતરાઉ ચાદર અચાનક હવાના ઝોંકાથી લાસ્ય નૃત્ય કરવા લાગે તેમ એનો લાલ ઝભ્ભો હવામાં લહેરાતો હતો.

જુલિયને ઊંચે સાદે કહ્યું, “મિત્ર! સિવાના શોધવામાં મને તમારી મદદની જરૂર છે. સાત દિવસથી અલ્પ આહાર અને જળ પર રહીને આ યાત્રા હું કરી રહ્યો છું. મને લાગે છે કે હું માર્ગમાં ક્યાંક અટવાઈ ગયો છું!”

આકૃતિ અચાનક થંભી ગઈ. જુલિયન સાવધાનીપૂર્વક આગળ વધ્યા. પેલો યાત્રી શાંત અને સ્વસ્થ ઊભો હતો. ન તેનું મોઢુ હલ્યું કે ન તો હાથ હલ્યા અને પગ જમીન પર સ્થિર હતા. હ્રડ નીચે ઢંકાયેલા ચહેરાને જુલિયન જોઈ શક્યા નહિ પણ યાત્રીના હાથમાં પકડેલી એક નાનકડી છાબડીની વસ્તુ જોઈને જુલિયન નવાઈ પામી ગયા. એ નાનકડી છાબડીમાં અત્યંત નાજુક અને સુંદર ફુલોનો ઢગલો હતો. જિંદગીમાં ક્યારેય જોયા નહોતા એવાં ફુલોને જોઈ જુલિયનને વિસ્મય થયું. જુલિયનને નજીક આવતા જોઈને એ લાંબા વિદેશી યાત્રી તરફ અવિશ્વાસ અને પોતાની અમૂલ્ય વસ્તુ પ્રતિ પ્રેમને કારણે તેણે છાબડીને મજબૂત પકડી રાખી. રણમાં ઝાકળનું બિંદું ભાગ્યે જ જોવા મળે તેમ આવા નિર્જન સ્થાન પર એ વિદેશી વ્યક્તિનું હોવું અવશ્ય વિસ્મયકારી લાગે!

જુલિયને તે સહયાત્રી તરફ તીવ્ર જિજ્ઞાસાથી જોયું. અચાનક સૂર્યનું કિરણ તેના હ્રડ પર પડ્યું અને ઢીલા હ્રડ નીચે ઢંકાયેલો તેનો ચહેરો પ્રગટ થયો. જુલિયને આવો માણસ ક્યારેય જોયો નહોતો. એની ઉમ્મર જુલિયન જેવડી જ હશે પણ તે માણસના નેણનાક એકદમ આકર્ષક અને પ્રભાવશાળી હતા. કોઈ દિવ્ય પુરુષ હોય તેમ વશીભૂત થઈ જુલિયન સ્થિર ઊભા રહી તેને ટગરટગર નીરખવા લાગ્યા. તેની માર્જર જેવી આંખો એટલી વેધક હતી કે જુલિયન લાંબો વખત તેની સામે જોઈ શક્યા નહિ અને તેમણે નજર ફેરવી લીધી. તેની ત્વચા ઓલીવ જેવી તામ્રવર્ણી, સુંવાળી અને સ્નિગ્ધ હતી. તેનું શરીર મજબૂત અને ઉર્જાવાન હતું. જો કે તેના હાથ જોઈને જુલિયનને ખ્યાલ આવી ગયો કે તે યુવાન નથી, પણ તેના ચહેરા પર યુવાનીની તાજગી અને ઉર્જાની આભા પથરાયેલા હતા. પહેલી વાર જાદૂગરને જાદૂના શો કરતા જોઈને જેમ બાળક સંમોહિત થઈ જાય તેમ પોતાની આંખો સમક્ષ એ દૈવી પુરુષને ઊભેલા જોઈને જુલિયન સંમોહિત થઈ ગયા.

જુલિયને મનમાં વિચાર્યું, “નક્કી, આ સિવાનાના મહાન સંત જ હોવા જોઈએ.” તેમને ખોળી કાઢવાના ખુશી સમાતી નહોતી.

“હું જુલિયન મેંટલે છું. સિવાનાના સંતો પાસે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા હું અહીં આવ્યો છું. તમે જાણો છો કે એ સંતો મને ક્યાં મળી શકે?” તેમણે પૂછ્યું.

એ વિદેશી થાકેલા આગંતુક સામે તે સહયાત્રીએ વિચારપૂર્વક જોયું ત્યારે ગંભીર અને શાંત મુખમુદ્રાને કારણે એ સ્વભાવે દૈવી અને વાસ્વતમાં જ્ઞાનસિદ્ધ જેવા લાગતા હતા.

એ માણસ હળવેકથી લગભગ હોઠ ફફડાવે એવા અવાજમાં બોલ્યા, “મિત્ર! શા માટે તમે એ સંતોને ખોળી રહ્યા છો?”

જુલિયનને ખ્યાલ આવી ગયો કે સિવાનાના એક સંતને તેમણે ખરેખર શોધી કાઢ્યા છે. આજસુધી અનેક લોકોથી તેઓ બચતા રહ્યા, પણ એ મહાન સંત આજે જુલિયનને હાથ આવી ગયા હતા. જુલિયને હૈયું ખોલીને પોતાની આ સહાસયાત્રાની તે સહયાત્રીને વાત કરી. પોતાની પાછળી જિંદગી વિષે અને કાનૂનના વ્યવસાયમાં ક્ષણજીવી સફળતા મેળવવા તેમણે પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિને કેવા દાવ પર લગાવ્યા હતા અને બેંકમાં મોટું ખાતુ હોય તે માટે આત્માની સમૃદ્ધિનો સોદો કર્યો હતો એ વિષે તેમણે તેમને જણાવ્યું. ‘તેજ રફતારથી જીવો અને યુવાનીમાં મૃત્યુ પામો’ ની જીવનશૈલી અપનાવી આભાસી સંતોષ મેળવવાને ખાતર આત્માની કેવી અવગણના કરી હતી એ વિષે પણ કહ્યું. આધ્યાત્મિક દેશ ભારતની પોતાની યાત્રા વિષે અને યોગી કૃષ્ણન, જે પહેલા નવી દિલ્હીમાં વકીલાત કરતા હતા અને પછી અંતરની એકતા અને મનની શાંતિ મેળવવાની આશામાં પાછલી જિંદગીનો ત્યાગ કરીને સંન્યાસી બન્યા હતા, સાથે તેમની મુલાકાત થઈ એ વિષે પણ તેમને બધી જ વાત કરી.

સહયાત્રી મૌન અને સ્થિર હતા. જુલિયને ઉન્નત જીવન માટે પ્રાચીન સિદ્ધાંતો જાણવાની તાલાવેલી પ્રગટ કરી ત્યારે તે ફરી બોલ્યા. જુલિયનના ખભા પર હાથ મૂકીને તેમણે સ્નેહપૂર્વક કહ્યું, “જુલિયન! બહેતર જીવનશૈલીનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની તને હૃદયપૂર્વક ઈચ્છા હોય તો તારી મદદ કરવી એ મારી ફરજ છે. જે સંતોની ખોજમાં તું અહીં સુધી આવી પહોંચ્યો છે એમાંનો હું એક છું. આટલા વર્ષોમાં અમને ખોળી કાઢનાર એકમાત્ર તું જ સૌ પ્રથમ વ્યક્તિ છો. અભિનંદન! હું તારી દૃઢતાથી પ્રશંસા કરું છું. તું અવશ્ય વકીલ જ હોવો જોઈએ.” તેમણે કહ્યું.

હવે શું કરવું એની અવઢવમાં હોય એમ થોડી વાર થોભ્યા અને પછી બોલ્યા, “તને ગમે તો તું મારા મહેમાન તરીકે મારી સાથે અમારા મંદિરમાં રહી શકે છે. આ મંદિર પહાડી ઈલાકાના ગુપ્ત સ્થાન પર આવેલું છે. અહીંથી હજી પણ કલાકોનું અંતર છે. મારા ભાઈબહેનો ત્યાં તારૂ ભુજા પ્રસારીને સ્વાગત કરશે. અમારા પૂર્વજો પાસેથી વારસામાં મળેલા પ્રાચીન સિદ્ધાંતો અને આચારપદ્ધતિઓનું જ્ઞાન અમે સાથેમળીને તને આપશું.

“તને અમારી એ એકાંત નિજી દુનિયામાં લઈ તો જાઉં અને તારા જીવનને વિશેષ આનંદ, શક્તિ અને અર્થથી ભરી દેવા માટે તને એ સંચિત જ્ઞાનનો લાભ આપું તે પહેલા હું તને વિનંતી કરું છું કે તું મને એક વચન આપ.” સંતે મને વિનંતી કરી.

“આ સનાતન સત્યોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીદા પછી તારે પશ્ચિમમાં તારી માતૃભૂમિ છે ત્યાં પાછા ફરવું અને જેમને આ જ્ઞાનની જરૂર હોય તેમને આ જ્ઞાનની લ્હાણ કરવી. આ ચમત્કારિક પહાડોમાં ભલે અમે એકાંતનું જીવન જીવતા હોઈએ પણ તમારી દુનિયામાં ચાલી રહેલી ઘાંધલ-ધમાલથી અમે જાણકાર છીએ. સારા લોકો પણ જીવનના માર્ગેથી ભટકી ગયા છે. તારે તેમનામાં આશાનું કિરણ જગાડવાનું છે અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત એ કે તેમનાં સ્વપ્નો પૂરા કરવા માટે તારે તેમને સાધનો ઉપલબ્ધ કરી આપવા પડશે. બસ, આટલું જ હું તારી પાસે માગું છું.”

જુલિયને સંતની તમામ શરતો તત્કાળ મંજૂર કરી લીધી અને તેમના અમૂલ્ય સંદેશને વિદેશ/પશ્ચિમમાં લઈ જવાનું વચન આપ્યું. પહાડના રસ્તે અજાણ્યા ગામ સિવાના જવા ઊંચે ચડવાની બંનેએ શરૂઆત કરી ત્યારે દિવસભરના કામથી થાકીને આસ્તે આસ્તે ગાઢ નિદ્રામાં સરકતો લાલ અગનગોળા જેવો ભારતીય સૂર્ય અસ્ત થવાની તૈયારીમાં હતો. જુલિયને મને કહ્યું કે એ ક્ષણની ભવ્યતાને તેઓ ક્યારેય વિસર્યા નથી. એ ચિરંજીવ ભારતીય સંતની સંગાથે હું કદમ મીલાવીને ચાલી રહ્યો હતો ત્યારે એ સંતને માટે કોણ જાણે કેમ તેમને સગા બાઈ જેવી લાગમી થતી હતી. અનેક અજાયબીઓ અને રહસ્યોથી ભરી એ પાવક ભૂમિને શોધી કાઢવા માટે મારામાં તલસાટ હતો અને આજે એ જ ભૂમિ તરફ હું એમની સાથે જઈ રહ્યો હતો.

“મારા જીવનની એ ખરેખર સૌથી યાદગાર ક્ષણ હતી,” જુલિયને મને કહ્યું. જુલિયન હંમેશા માનતા હતા કે જીવનમાં આવી મહત્વપૂર્ણ ક્ષણ વિરલ હોય છે અને આ એવી જ એક વિરલ ક્ષણ હતી. આત્મામાં ઊંડે ઊંડે તેમને એમ લાગતું હતું કે આ ક્ષણ તેમના શેષ જીવનની પ્રથમ ક્ષણ હતી; શેષ જીવન જે આગલા જીવન કરતાં કંઈક વધારે મહત્વપૂર્ણ હશે.

પ્રકરણ ૪

સિવાનાના સંતો સાથે અદ્ભુત મિલન

કલાકો સુધી વિકટ પથરાળ રસ્તાઓ અને ઘાસની પગદંડીઓ પર ચાલતાં ચાલતાં બંને જણાં એક હરીભરી ઘાટીમાં આવી પહોંચ્યા. મોસમનો માર સહીને સૈનિકો જેમ પોતાના સેનાધિપતિઓના વિશ્રામસ્થળ પાસે ચોકી પહેરો કરતા ઊભા હોય તેમ ઘાટીની એક તરફ બરફાચ્છાદિત હિમાલયની પર્વતમાળા સુરક્ષા પ્રદાન કરતી અડીખમ ઊભી હતી. બીજી બાજુ દેવદારના વૃક્ષોનું ગીચ જંગલ પથરાયેલું હતું. મંત્રમુગ્ધ કરી મૂકે એવું આ દૃશ્ય કલ્પનાલોક માટે સંપૂર્ણરૂપે એક પ્રાકૃતિક નજરાણું હતું.

સંતે જુલિયન તરફ દૃષ્ટિ કરી અને સસ્મિત કહ્યું, “સિવાનાના નિર્વાણમાં આપનું સ્વાગત છે.”

ત્યાર બાદ બંને જણાં એક બીજા નિર્જન માર્ગે નીચે ઊતરીને ઘાટીની તળેટી પર છવાયેલા ગાઢ જંગલમાં આવ્યા. પહાડોની ઠંડી લહેરાતી હવામાં દેવદાર અને ચંદનની મહેક પ્રસરી ગઈ હતી. દુખતા પગને આરામ આપવા જુલિયન હવે અડવાણે પગે ચાલતા હતા. ભીની શેવાળના સ્પર્શથી પગની આંગળીઓ નીચે ગલગલીયા થતા હતા. આ નાનકડા સ્વર્ગના સૌંદર્ય અને વૈભવને નિહાળી આનંદમાં ઝૂમતા હોય તેમ રંગબેરંગી અને વિવિધ આકારની નયનરમ્ય ફુલવાડીઓ અને અન્ય સુંદર ફુલોના ગુચ્છ વૃક્ષ પર નૃત્ય કરી રહ્યા હતા.

દૂરથી જુલિયનના કાને મૃદુ અવાજો સંભળાયા. એ અવાજ કાને મધુર લાગે અને ચિત્તને પ્રસન્ન કરે એવાં હતા. જુલિયન ચૂપચાપ સંતના પગલાંને અનુસરી રહ્યા. પંદરેક મિનિટ ચાલ્યા પછી એક ખુલ્લી જગ્યામાં બંને આવી પહોંચ્યા. દુનિયાદારીનું ડહાપણ ધરાવનાર અને કોઈપણ વસ્તુથી ભાગ્યે જ અંજાઈ જનાર જુલિયન તેની આંખો સમક્ષ સુંદર ગુલાબના ફુલોના બનેલા એક રમણીય નાનકડા ગામનું. અકલ્પનીય દૃશ્ય જોઈને છક થઈ ગયા. ગામની બરાબર વચ્ચે એક નાનકડું મંદિર હતું. થાઈલેન્ડ અને નેપાળની યાત્રા દરમિયાન જોયું હતું એવું જ આ મંદિર હતું પણ આ મંદિર લાલ, સફેદ અને ગુલાબી ફુલોનું બનેલું હતું. રંગબેરંગી દોરીઓ

અને કળીઓને ગૂંથીને લાંબી લાંબી સર બનાવી હતી. મંદિરની આસપાસના ખાલી ભાગમાં નાની નાની કુટિરો હતી. તપસ્વી સંતોના એ તાપસાશ્રમ હતા. એ કુટિરો પણ ગુલાબનાં ફુલોની બનેલી હતી. જુલિયન આ સંપૂર્ણ દૃશ્ય જોઈને દિગ્ભૂત થઈ ગયા હતા.

આ ગામમાં વસતા બધા જ સંતો તેમને સહયાત્રી સંત જેવા એકસરખા જ લાગ્યા. સાથી સંતે ઘટસ્પોટ કર્યો કે તેમનું નામ રમણ યોગી છે. એમણે કહ્યું કે તેઓ સિવાનાના સૌથી વયોવૃદ્ધ સંત છે અને સંતસમુદાયના મહંત છે. આ સ્વપ્નનગરીના નાગરિકો નવાઈ પામી જવાય એટલા તરુણ દેખાતા હતા. તેમની પ્રવૃત્તિ શાંત અને અર્થપૂર્ણ હતી. બધા ચૂપચાપ પોતપોતાનું કામ શાંતિથી કરતા હતા. આ સ્થાનની પવિત્રતા અને શાંતિનો આદર કરતા હોય તેમ કોઈ કાંઈ બોલતું નહોતું.

અહીં આશરે દસેક વ્યક્તિ હતી. દરેકે રમણ યોગી જેવા લાલ રંગના ઝભ્ભાનો ગણવેશ પહેર્યો હતો. જુલિયને ગામમાં પ્રવેશ કર્યો ત્યારે તેમણે તેમની તરફ જોયું અને ધીરગંભીરતાથી સ્મિત કર્યું. દરેક વ્યક્તિ શાંત, સ્વસ્થ અને અત્યંત સંતુષ્ટ જણાતી હતી. આપણા આધુનિક વિશ્વમાં આપણને સતત સતાવતી ચિંતા અને પરેશાનીઓને અંદાજ આવી ગયો હશે કે આ ઉત્તુંગ શિખરો પર આપણને કોઈ આવકાર નહિ આપે તેથી જ્યાં નિમંત્રણ મળવાની સંભાવના હોય ત્યાં જવા પરિચાણ કર્યું હશે. ઘણા વર્ષો પછી અહીં એક નવો ચહેરો તેમના વચ્ચે જોવા મળ્યો હતો, પણ તેનું સ્વાગત કરવામાં તેમણે સંયમ દાખવ્યો. તેમને ખોળવા આટલે દૂર સુધી આવેલા એ નવા આગંતુકનું તેમણે મસ્તક નમાવીને અભિવાદન કર્યું.

સ્રીઓ પણ એટલી જ પ્રભાવશાળી લાગતી હતી. ફરકતી ગુલાબી રેશમી સાડીમાં અને સફેદ કમળોથી સજાવેલા કળા ભ્રમર વાળમાં સજ્જ એ સ્રીઓ ખૂબ ચપળતાથી કામમાં મગ્ન આમતેમ ધૂમતી હતી. તેમની કાર્યમગ્નતા આપણા સમાજમાં જોવા મળે એવી ઘેલછાપૂર્ણ નહોતી. ઉલટાનું તેમની કાર્યશૈલી સરળ અને ગરિમાપૂર્ણ હતી. કેટલાક લોકો મંદિરની અંદર ઝેન-જેવી એકાગ્રતાથી કંઈક કામ કરી રહ્યા હતા. કદાચ ઉત્સવની તૈયારી કરતા હશે એવું લાગતું હતું. બીજા કેટલાક ઈંધણ માટે લાકડાં અને ભરતકામથી સુશોભિત પીછવાઈઓ લઈને જતા હતા. સૌ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાં ગૂંથાયેલા હતા. બધા પ્રસન્ન લાગતા હતા.

આખરે સિવાનાના સંતોના ચહેરાએ પોતાની આ અદ્ભુત જીવનશૈલીની શક્તિનું દર્શન જુલિયનને કરાવ્યું. આ સંતો એકદમ પીઠ અને પરિપક્વ હતા, પરંતુ દરેકનો ચહેરો બાળ સહજ નિર્દોષ ગુણોથી દૈદિપ્યમાન હતો. તેમની આંખોમાં યૌવનની તાજગી ચમકતી હતી. કોઈના શરીર પર કચલીઓ નહોતી. કોઈના વાળ સફેદ નહોતા. કોઈ ઘરડું લાગતું નહોતું.

જુલિયન જે કાંઈ તેમની આંધોની સામે જોઈ રહ્યા હતા તે માની શકાય એવી વાત નહોતી. તેમને તાજાં ફળો અને લીલાછમ શાકભાજીનું ભોજન પીરસ્યું. આ

આહાર એ સંતોના આદર્શ જીવનના ખજાનાની એક ચાવી છે એ જ્ઞાન તેમને નજીકના ભવિષ્યમાં થવાનું હતું. ભોજન બાદ રમણ યોગી જુલિયનને પોતાની સાથે એક નિવાસસ્થાનમાં લઈ ગયા: એ હતી ફુલોની બનેલી એક કુટિર. તેમાં એક નાનો પલંગ હતો અને પલંગ પર એક ખાલી ઈર્નલ પેડ પડ્યું હતું.. આવનાર સમયમાં આ જુલિયનનું અસ્થાયી નિવાસસ્થાન બનવાનું હતું..

સિવાનાની આ અદ્ભુત દુનિયા તેમણે બીજે ક્યાંય જોઈ નહોતી, તો પણ જાણે સ્વર્ગ હે પાછા ફર્યા હોય એવી લાગણી તેમને મનમાં થઈ રહી હતી. જાણે બહુપરિચિત સ્વર્ગમાં તેમનું પુનરાગમન થયું ન હોય! કારણ ગમે તે હોય પણ ગુલાબના ફુલોનું આ ગામ તેમને અજાણી લાગતું નહોતું. તેમનો અંતરાત્મા તેમને કહી રહ્યો હતો કે ભલે થોડો સમય માટે પણ તેઓ આ જગ્યામાં પહેલા રહી ચૂક્યા છે. કાનૂનના વ્યવસાયે તેમના આત્માને હરી લીધો તે પહેલા તેમનામાં જે જીવનજ્યોત હતી તેને આ પવિત્ર સ્થાનમાં તેઓ પુનઃપ્રજ્વલિત કરશે. આ શાંતિધામમાં તેમના ભગ્ન આત્માના જન્મ ધીરેધીરે ભરાશે. આ રીતે સિવાનાના સંતોના સમાગમમાં જુલિયનનાં પ્રશાંત, ધીરગંભીર, સાદગીપૂર્ણ અને એકાત્મતાપૂર્ણ જીવનની શરૂઆત થઈ; અને હવે એક ઉત્તમ વસ્તુનું આગમન બહુ જલદીથી થવાનું હતું.

પ્રકરણ ૫

સંતોનો આધ્યાત્મિક વિદ્યાર્થી

**મહાન સ્વપ્નકારોનાં સ્વપ્ન ક્યારેય પૂરાં થતાં જ નથી;
એ સ્વપ્ન હંમેશા અનુભવાતીત રૂપ ધારણ કરે છે.**

આલ્ફ્રેડ લૉર્ડ વાઇટહેડ

રાતના આઠ વાગ્યા હતા. કાલે ન્યાયાલયમાં હાજર રહેવા માટે તૈયારી કરવાની હજી બાકી હતી, પણ હું એ ભૂતપૂર્વ કાનૂની યોદ્ધાના અનુભવો સાંભળવામાં તલ્લીન થઈ ગયો હતો. ભારતના અદ્ભુત સંતોના સંપર્કમાં આવીને અને તેમના માર્ગદર્શન હેઠળ અધ્યયન કરીને નાટ્યાત્મક લાગે એ રીતે તેમણે તેમના જીવનનું પરિવર્તન કર્યું હતું. મને થયું કે આ તે કેવું આશ્ચર્યજનક અને અસાધારણ પરિવર્તન! મને મનમાં વિસ્મય થતું હતું કે શું પહાડોનાં ગુપ્તસ્થાનમાં જઈને જે ગૂઢ જ્ઞાન તેમણે પ્રાપ્ત કર્યું તે જ્ઞાન મારા જીવનની ગુણવત્તાને સુધારવાના કામમાં પણ આવી શકે? શું એ જ્ઞાન વિશ્વ પ્રતિ મારી પોતાની આશ્ચર્યની ભાવનાની પૂર્તિ કરી શકે? જેમ જેમ હું જુલિયનની વાત સાંભળતો ગયો તેમ તેમ મને લાગતું ગયું કે મારા આત્માને પણ કાટ લાગી ગયો છે. યુવાનીમાં હું કોઈ પણ કામ કરતો ત્યારે મારામાં કેટલા ઉત્સાહ અને ઉમંગ હતા. એ ઉત્સાહ અને ઉમંગ ક્યાં ગયા? તે દિવસોમાં મને સામાન્યમાં સામાન્ય વસ્તુમાંથી પણ કેટલો બધો આનંદ આવતો હતો. લાગે છે કે નિયતિની પુનઃખોજ કરવાનો સમય આવી ગયો છે.

જુલિયનની સાહસપૂર્ણ યાત્રાની વાત સાંભળીને હું મત્રમુગ્ધ થઈ ગયો છું. અને સંતો પાસેથી જીવન જીવવાની કળાનું જ્ઞાન તેમણે મેળવ્યું છે તે જ્ઞાન શીખવાની મને ઉત્કંઠા છે એ બંને વાતનો તેમને અણસાર આવી ગયો એટલે તેમણે વાત આગળ ચાલુ રાખી અને કહેવાની ઝડપ પણ થોડી વધારી. જુલિયને મને કહ્યું, વર્ષોથી કાનૂની

લડાઈઓ લડીલડીને મારામાં કુશાગ્ર બુદ્ધિ અને જ્ઞાનપીપાસા અદ્ભુત હતા. આ બે કારણોને લીધે હું સિવાના સંતસમુદાયમાં સહુનો માનીતો થઈ ગયો. મારા પ્રત્યે તેમના સ્નેહના પ્રતીકરૂપે તેમણે ધીરેધીરે મને સંત સમુદાયનો માનદ્ સભ્ય બનાવી દીધો. તેમના બહોળા પરિવારનો જ સભ્ય હોઉ તેમ સંતો મારી સાથે વ્યવહાર કરતા.

મન, બુદ્ધિ અને આત્માની કાર્યપ્રણાલી અંગે વિશેષ જાણકારી મેળવવા અને આત્મસંયમના પાઠ શીખવા ઉત્સુક જુલિયન જીવનની હર એક જાગ્રત પળ રમણ યોગીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ગાળતા. એ સંત તેને માટે કેવળ ગુરુ જ નહિ પણ પિતાતુલ્ય હતા, જોકે બંને વચ્ચે ઉમ્મરમાં ખાસ તફાવત નહોતો. એક વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ હતી કે યોગી સનાતન જ્ઞાનના ભંડાર હતા અને રાજીખુશીથી એ જ્ઞાનનો લાભ જુલિયનને આપવા તૈયાર હતા.

બ્રાહ્મમુર્ત્યુ થતાં જ યોગી રમણ તેમના આ જિજ્ઞાસુ શિષ્ય સાથે બેસી જતા અને તેને જીવનનો મર્મ સમજાવતા. વિશેષ તાજગીપૂર્ણ, મૌલિક અને સંતોષપૂર્વક જીવન જીવવાની અલ્પજ્ઞાત કળા તેમણે કેવી રીતે સિદ્ધ કરી હતી તે વિષય પર પ્રકાશ પાડતા. તેમણે જુલિયનને પ્રાચીન સિદ્ધાંતો શીખવ્યા અને જણાવ્યું કે આ સિદ્ધાંતોને આચરણમાં મૂકવાથી કોઈ પણ વ્યક્તિ લાંબુ જીવી શકે, યુવાન રહી શકે અને આનંદમય રહી શકે. અહીં આવ્યા પહેલા એટલે કે જુલિયન પશ્ચિમ દેશમાં હતા ત્યારે તેમનું જીવન કટોકટીથી તદ્દન અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું હતું અને એ જ તેમના જીવનની ઓળખાણ બની ગઈ હતી. એમાંથી બચવા યોગીએ તેમને આત્મસંયમ અને આત્મદાયિત્વ – આ બે અનુશાસનના સૌ પ્રથમ પાઠ શીખવ્યા. જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ તેઓ મનની ભીતર સુષુપ્ત પડેલા ગૂઢ જ્ઞાનના ખજાનાને સમજવા લાગ્યા. મન પણ પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું હતું કે ક્યારે કોઈ જાગે અને મનની એ સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરી તેનો પરમ ઉદ્દેશોની પૂર્તિ માટે ઉપયોગ કરે. ક્યારેક ગુરુ-શિષ્ય બેસી રહેતા અને નીચે લીલાછમ ઘાસના મેદાનમાંથી ધીરેધીરે ઉદય થતા ઝળહળતા ભારતીય સૂર્યના સૌંદર્યને નિહાળતા. ક્યારેક તેઓ એકાંતમાં ધ્યાનસ્થ બેસતા, તો ક્યારેક મૌનના લાભનો અનુભવ કરતા. ક્યારેક દેવદારના જંગલમાં ચાલતા ચાલતા દર્શનશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરતા, તો વળી ક્યારેક એકમેકના સહવાસનો આનંદ લેતા.

જુલિયને કહ્યું, સિવાનામાં માત્ર ત્રણ જ અઠવાડિયામાં તેમને વ્યક્તિગત વિકાસની શરૂઆત થઈ હોવાના પ્રથમ સંકેતો મળવા લાગ્યા હતા. અત્યંત સામાન્ય વસ્તુમાં પણ તેમની આંખો સૌંદર્ય જોતી થઈ, એ પછી તારલે મઢ્યું આકાશ હોય કે વરસાદ પછી કરોળીયાએ ગૂંથેલું જાળું હોય-એ તમામ વસ્તુના આનંદને આત્મસાત્ કરતા થયા. નવી જીવનશૈલી અને તદનુસાર નવી આદતોએ તેમના આંતરિક જીવન પર ખૂબ ઊંડો પ્રભાવ પાડ્યો હતો. સંતોએ શીખવેલા નવા

આચાર-વિચારનું પાલન કર્યાના એકાદ મહિનામાં જ મનમાં શાંતિની ઊંડી લાગણી અને પ્રગલ્ભતાનો ધીરેધીરે ઉદય તેમનામાં થતો હતો. આટલાં વર્ષો સુધી તેઓ બધાથી વંચિત રહ્યા હતા. એક એક દિવસ પસાર થતો ગયો અને તેઓ વિશેષ ને વિશેષ આનંદમય, ઉર્જાવાન, સહજ અને રચનાત્મક બનતા ગયા.

જુલિયનનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલાવાથી તેમનામાં શારીરિક તાજગી અને આધ્યાત્મિક શક્તિનો સંચાર થવા લાગ્યો. પહેલાનું ભારેખમ શરીર પાતળું અને તાકાતવાન થઈ ગયું. માંદલા જેવો ફીક્કો વાન જુલિયનની ઓળખાણની લક્ષણિકતા બની ગઈ હતી. હવે તેમના ચહેરા પર લાલીમા આવી ગઈ હતી. હવે તેઓ કાંઈ પણ કરી શકશે, કાંઈ પણ બની શકશે અને આપણા સહુમાં જે અનંત ગૂઢ શક્તિ છૂપાયેલી છે તેને જાગૃત કરી શકશે એમ તેમને લાગવા માંડ્યું. એ જીવનની કદર કરવા લાગ્યા અને જીવનના દરેક પાસામાં દૈવી અંશનું દર્શન કરવા લાગ્યા. આ આધ્યાત્મિક સંતસમુદાયના દાર્શનિક/પ્રાચીન સિદ્ધાંતોએ પોતાનો ચમત્કાર દેખાડવાની શરૂઆત કરી દીધી હતી.

પોતાની વાત પર અવિશ્વાસ આવતો હોય એમ થોડી વાર થોભીને જુલિયન એક ફિલસૂફની ભાષામાં બોલ્યા, “જોન! મેં એક વિશિષ્ટ વસ્તુનો અનુભવ કર્યો છે. વિશ્વ એ ખાસ જગ્યા છે.. તારૂં અને મારૂં આંતરિક વિશ્વ સમાઈ જાય એ વિશ્વની હું અહીં વાત કરી રહ્યો છું. જો તમે અદરથી સફળ ન હો તો બાહ્ય સફળતાનો કોઈ અર્થ નથી એ વાતનો મને ખ્યાલ આવી ગયો. શ્રેય અને પ્રેયમાં બહુ મોટો ફરક છે. હું પ્રભાવક યુવા વકીલ હતો ત્યારે જે લોકો પોતાના આંતરિક અને બાહ્ય જીવનને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતા તેમની હું હાંસી-મજાક ઉડાવતો. તે વખતે જીવનની મારી ફિલસૂફી હતી: ‘જીવન જીવી લો; કાલ કોણે દીઠી છે’. પણ હવે મને જ્ઞાન થયું કે પરમ તત્ત્વ આત્માની ખોજ માટે અને પોતાના સ્વપ્ન અનુસાર જીવન જીવવા માટે આત્મસંયમ અને તન-મન-આત્માની સતત સંભાળ આ બે વસ્તુ અત્યંત જરૂરી છે. જો તમે તમારી પોતાની સંભાળ લઈ શકતા ન હો તો અન્યની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકવાના? તમને પોતાને મનથી કાંઈ સારૂં લાગતું ન હોય તો તમે અન્યનું ભલું કેવી રીતે કરવાના? હું મારી જાતને પ્રેમ કરી શકતો ન હોઉં તો તને પ્રેમ કેવી રીતે કરી શકું?

અચાનક જુલિયન વ્યગ્ર અને અસ્વસ્થ થઈ ગયા અને બોલ્યા, “આ પહેલા આ રીતે મેં મારૂં દિલ ખોલીને કોઈને ક્યારેય વાત કરી નથી. જોન, એ માટે હું તારી ક્ષમા માગું છું. આવું એટલા માટે બન્યું કારણ કે પહાડ પર મને એટલો ભાવોન્નયનનો અને બ્રહ્માંડની અનંત શક્તિ પ્રતિ આધ્યાત્મિક જાગૃતિનો અનુભવ થયો છે કે મારાથી કહ્યા વિના રહેવાનું નથી. મને એમ લાગે છે કે મને જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે એ બીજાએ જાણવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.”

બહુ જ મોડું થઈ ગયું હતું એ વાતનો ખ્યાલ જુલિયનને આવી ગયો એટલે તરત તેમણે મને કહ્યું કે હવે હું તારી વિદાય લઉં છું અને તેમણે મને ‘આવજો’ કહ્યું.

“જુલિયન, આમ તમે અધવચ્ચે ન જઈ શકો. હિમાલાયમાં સંતોએ આપેલું જ્ઞાન અને તેમનો આધ્યાત્મિક સંદેશ સાંભળવા હું અધીરો થઈ ગયો છું. તમે તમારા ગુરુને વચન આપ્યું છે કે વતન પાછા ફરીને તમે લોકોને એ જ્ઞાન-સંદેશથી અવગત કરાવશો. તમે મને આમ અધવચ્ચે ઈતેજારીમાં છોડીને ન જઈ શકો અને તમે જાણો છો કે એ હું બરદાસ્ત કરી શકું એવો માણસ નથી.”

“ચાર, વિશ્વાસ કર. હું ફરી પાછો આવીશ. તું મને બહુ સારી રીતે ઓળખે છે કે એકવાર હું મારી વાત કહેવાની શરૂઆત કરું એટલે વચ્ચે અટકું એવો નથી, પણ તારું કામ હજી બાકી છે અને મારે મારી કેડલીક અંગત બાબતોનું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.”

“ભલે! પણ એક વાત મને કહો કે સિવાનામાં જે આચાર-વિચાર શીખીને તમે આવ્યા છો એ શું મને પણ મારા જીવનમાં કામ આવશે?”

“જો શિષ્ય તૈયાર હોય તો ગુરુએ આવવું જ પડે,” જુલિયને તરત જવાબ આપ્યો. તારી જેમ આપણા સમાજના અનેક લોકો આ જ્ઞાન મેળવવા તત્પર છે. સંતોનું આ જ્ઞાન દરેકે જાણવું જોઈએ. દરેકને એ જ્ઞાનથી અવશ્ય લાભ થશે. પૂર્ણતા એ જ આપણી સહજ સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે એ વાત આપણે સહુએ જાણવી જ જોઈએ! હું તને વચન આપું છું કે એ સનાતન જ્ઞાન હું તને જરૂર આપીશ. ધીરજ રાખ. આવતી કાલે આ સમયે હું તારે ઘેર તને મળવા આવીશ ત્યારે હું તને જણાવીશ કે જીવનને વિશેષ જીવવા યોગ્ય કેવી રીતે બનાવી શકાય. ઠીક છે?”

“સારું, આટલાં વર્ષો એના રહ્યો જ છું ને? તો શું બીજા ચોવીસ કલાકમાં તેના વગર કાંઈ મરી નહિ જાઉં,” મેં નિરાશા વ્યક્ત કરતાં કહ્યું.

અને પછી પશ્ચિમ દેશના એક નિપુણ વકીલમાંથી પૂર્વના પ્રબુદ્ધ યોગી બનેલા જુલિયન મેંટલએ મારા મગજમાં કેટલાય અનુત્તર પ્રશ્નો અને અધૂરા વિચારો છોડીને વિદાય લીધી.

જેવો હું મારી ઑફિસમાં શાંતિથી બેઠો તો મને લાગ્યું કે આપણી દુનિયા કેટલી નાની છે! જ્ઞાનના અગાધ સાગરમાં હજી તો મેં માંડ આંગળી બોળવાની શરૂઆત કરી છે. મેં વિચાર્યું કે ફરીથી યુવાનીની જિજ્ઞાસા અને ઉમંગ જીવનમાં પાછા આવશે ત્યારે કેવી લાગણીનો અનુભવ થશે? મને અધિક ઝિંદાદિલી અને અપાર શક્તિનો અનુભવ કરવાનું ખરેખર ગમશે અને પછી કદાચ હું પણ કાનૂનનો વ્યવસાય છોડી દઉં. કદાચ મને પણ કોઈ દૈવી અવાજ સંભળાય! મગજમાં આવા ભારેખમ વિચારો સાથે મેં બત્તી બુઝાવી અને ઑફિસનો દરવાજો બંધ કર્યો અને બીજા એક ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમીમાં બહાર નીકળ્યો.

પ્રકરણ ૬

વ્યક્તિગત પરિવર્તનનું જ્ઞાન

**હું જીવન જીવવાની કળાનો કુશળ કલાકાર છું.
મારી કલાકૃતિ એ મારું જીવન છે.**

-સુગુકી

વચન આપ્યા પ્રમાણે બીજે દિવસે સાંજે જુલિયન મારે ઘેર આવી ગયા. આશરે સવા સાત વાગે મારા ઘરના મુખ્ય દરવાજે ચાર વાર બારણાના ટકોરાનો અવાજ થયો. કેપ કોડ ડિઝાઈન અને આકર્ષક ગુલાબી રંગના પડદાને કારણે અમારું ઘર ‘આર્કિટેક્ચરલ ડાયજેસ્ટ’ થી એકદમ અલગ તરી આવે છે એમ મારી પત્નીનું માનવું હતું. પહેલે દિવસે મેં જોયા હતા તેના કરતાં આજે જુલિયન એકદમ અલગ લાગતા હતા. તેમના ચહેરા પર સ્વાસ્થ્યની લાલીમા અને અદ્ભુત શાંતિ હજી પણ એવા જ હતા, પણ તેમના પહેરવેશને જોઈને હું થોડો અસ્વસ્થ થઈ ગયો.

કોમળ દેખાતા શરીર પર તેમણે લાલ રંગનો લાંબો ઝભ્ઝો પહેર્યો હતો. ઝભ્ઝાના નીલા રંગના હુડ પર સુંદર ગીચ ભરતકામ હતું. આમ તો એ જુલાઈ મહિનાની ગરમીની રાત હતી, તો પણ તેમનું માથું હુડ નીચે ઢાંકેલું હતું.

“મિત્ર, નમસ્કાર,” જુલિયને ઉત્સાહપૂર્વક કહ્યું,

“નમસ્કાર”

“મને જોઈને કેમ ચોંકી ગયો? શું હું આર્મની કોટ પહેરીને આવીશ એવી તારી અપેક્ષા હતી?”

અમે બંને હસી પડ્યા, પહેલા ધીરેધીરે. પછી તો ખીખી કરતા ખડખડાટ હસવા લાગ્યા. મને આનંદ થયો કે જુલિયન તેમની ખંધી/શયતાની વિનોદવૃત્તિ ખોઈ બેઠા નથી. વર્ષો પહેલા તેમની રમૂજથી મને હંમેશા મનોરંજન મળતું હતું.

અમે બંને અમારા અસ્તવ્યસ્ત પણ આરામદાયક લીવીંગ રૂમમાં આરામથી બેઠા અને અચાનક મારું ધ્યાન તેમની ડોકમાં ઝૂલતી કાષ્ઠના મણકાની લાંબી માળા પર પડ્યું.

“આ શું છે? વાહ! બહુ સુંદર છે.”

“તેના વિષે વધારે વાત આપણે પછી કરીશું,” અંગૂઠા અને તર્જનીથી મણકાને ઘસતા તેમણે કહ્યું. “આજે રાત્રે આપણે ખૂબ વાત કરવી છે.”

“ચાલો, હવે શરૂ કરો. તમને મળવાની મારામાં એટલી બધી ઉત્તેજના હતી કે આજે આખો દિવસ હું કાંઈ જ કામ કરી શક્યો નહિ.”

આ સંકેત મળતાંની સાથે જુલિયને તરત જ તેમના વ્યક્તિગત પરિવર્તન વિષે અને એ પરિવર્તન કેટલી આસાનીથી થયું હતું તે વિષે કહેવાની શરૂઆત કરી. આપણા જટિલ સમાજમાં આજે ચિંતાની આદત અનેક લોકોને ભરખી રહી છે. એ આદતની ચુંગાલમાંથી છૂટી ચિંતામુક્ત થવા માટે અને મનોનિગ્રહ માટે કેટલીક પ્રાચીન ટેક્નિક તેઓ શીખ્યા હતા તે તેમણે મને કહી. વિશેષ અર્થપૂર્ણ અને ફળદાયી જીવન જીવવા માટે યોગી રમણ અને અન્ય સંતોએ તેમને સિવાનામાં જ્ઞાન આપ્યું હતું એ જ્ઞાનનો તેમણે મને લાભ આપ્યો. આપણા દરેકની અંદર યૌવન અને ઉર્જાનો સુષુપ્ત સ્રોત પડેલો છે. એ બંધ સ્રોતને સરવાણીરૂપે વહાવવાના અનેક ઉપાયો વિષે તેમણે મને વાત કરી.

‘દૃઢ વિશ્વાસ અને નિષ્ઠા સાથે તેઓ જે કહી રહ્યા હતા તે વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ હતી, તો પણ મને મનમાં સંશય થતો હતો. હું મજાકનો શિકાર તો બની રહ્યો નથી ને? કારણ કે હાવર્ડમાંથી ટ્રેનિંગ લઈને આવેલા વકીલ જુલિયન તેમની મજાક કરવાની આદત માટે આખી ફર્મમાં જાણીતા હતા. વળી તેમની વાત મને કાલ્પનિક પરિકથા જેવી લાગી રહી હતી. જરા વિચાર કરો: દેશનો એક મશહૂર ટ્રાયલ વકીલ અચાનક તેમની પ્રેક્ટિસ છોડી દે. પોતાની બધી જ ભૌતિક સંપત્તિ વેંચી નાખે. ભારતના ઉત્તુંગ પહાડોની કષ્ટપૂર્ણ આધ્યાત્મિક યાત્રાએ ચાલી નીકળે અને પછી હિમાલયની પર્વતમાળામાંથી જ્ઞાની પયગંબરરૂપે સ્વદેશ પાછા ફરે – આ બધું સાચું ન હોઈ શકે.

“જુલિયન, બહુ થયું. મારી ખીંચાઈ કરવાનું હવે બંધ કરો. મને તમારી આ આખી’યે વાર્તામાંથી મજાકની ગંધ આવે છે. હું શરત લગાવીને કહું છું કે મારી ઑફિસની સામેના રસ્તા પર એક દુકાન છે. ત્યાંથી આ લાલ ઝભ્ભો તમે ભાડેથી લઈ આવ્યા છો,” મેં દાંત કચકચાવીને શંકા વ્યક્ત કરતાં કહ્યું.

મને તેમની વાત પર અવિશ્વાસ થશે એ ધારણા હોય તેમ તેણે તરત જવાબ આપ્યો, “જોન, અદાલતમાં તું તારો કેસ કેવી રીતે પૂરવાર કરે છે?”

“કેસના સમર્થનમાં માની શકાય એવા સબળ પૂરાવા રજૂ કરીને.”

“બરાબર ને? હવે મેં તારી સમક્ષ રજૂ કર્યા છે એ પૂરાવા સામે તું જો અને

વિચાર કર. મારા કરચલી વગરના સુંવાળા ચહેરા તરફ નજર કરીને જો. મારા શરીરના મજબૂત બાંધા સામે જો. મારામાં ભરપૂર ઉર્જા તને દેખાય છે? જો, મારા ચિત્તમાં કેવી અપાર શાંતિ છે. એ બધા પરથી તને અંદાજ આવતો નથી? ખરેખર તું જોઈ શકે છે કે હું કેટલો બધો બદલાઈ ગયો છું?”

જો કે તેમની દલીલ સાચી હતી. હા, આ એ જ વ્યક્તિ હતી જે થોડા વર્ષ પૂર્વે તેની ઉમ્મર કરતાં એક દાયકો વધારે ઘરડી લાગતી હતી.

“તમે કોઈ પ્લાસ્ટીક સર્જન પાસે તો નહોતા ગયા ને? ગયા હતા?”

“ના,” તેમણે હસતાં હસતાં કહ્યું. “એ લોકો તો ફક્ત બાહ્ય વ્યક્તિત્વ તરફ જ ધ્યાન આપે છે અને મને આંતરિક ચિકિત્સાની જરૂર હતી. મારી અસંતુલિત અને અસ્તવ્યસ્ત જીવનશૈલીએ જ મને ઉપાધિમાં મૂકી દીધો હતો. હૃદય રોગના હુમલા કરતાં પણ વધારે કષ્ટ મને મારી આવી જીવનશૈલીને કારણે પડ્યું છે. હું અંદરથી તૂટું તૂટું થઈ ગયો હતો.”

“પણ તમારી વાર્તા, ખૂબ....રહસ્યમય, અસામાન્ય અને રસપ્રદ છે.”

મારા આટલા વિરોધ છતાં જુલિયન શાંત અને સ્વસ્થ હતા. મેં ચાની કિટલી ટેબલ પર મૂકી હતી. એ કિટલી ઊઠાવીને તેમણે મારા ખાલી પ્યાલામાં ચા રેડવાની શરૂઆત કરી – અને રેડતા જ ગયા! પ્યાલાની ધાર પરથી ચા રકાબીમાં ઢોળાવા લાગી અને પછી રકાબીમાંથી મારી પત્નીના કિંમતી પરિચયન ગાલીચા પર પડવા લાગી. પહેલા તો હું આ બધું ચૂપચાપ જોતો રહ્યો, પણ પછી વધારે વાર હું આ બરદાસ્ત કરી શક્યો નહિ.

“જુલિયન, આ તમે શું કરી રહ્યા છો? મારો પ્યાલો છલકાય છે એ તમને દેખાતું નથી? તમે ગમે તેટલી કોશીશ કરશો પણ હવે તેમાં ચાનું એક ટીપું પણ વધારે નહિ સમાય!” મેં અધીરાઈથી બરાડો પાડીને કહ્યું.”

તેમણે ઘણી વાર સુધી મારી સામે જોયા રાખ્યું અને પછી બોલ્યા, “જોન, મહેરબાની કરીને મારી વાતનો ઊંધો અર્થ કાઢતો નહિ. મને તારા માટે હંમેશા માન હતું અને આજે પણ હું તારો એટલો જ આદર કરું છું, પણ આ ચાના પ્યાલાની જેમ તારું મગજ પણ તારા નિજી વિચારોથી ભરેલું હોય એવું લાગે છે અને જ્યાં સુધી મગજ છલોછલ હોય ત્યાંસુધી તેમાં બીજું કંઈ કેવી રીતે સમાય? માટે સૌથી પહેલા તું તારા મગજના પ્યાલાને ખાલી કર.”

એમના શબ્દોમાં સચ્ચાઈનો રણકો હતો. એ ખરેખર સાચા હતા. એમની વાતથી હું પ્રભાવિત થઈ ગયો. કેટલાય વર્ષો, સુધી રૂઢિચુસ્ત કાનૂની જગતમાં એક ના એક વિચારો કરતાં એક જ પ્રકારના લોકો સાથે એકનું એક કામ કરીને એ જ વિચારોથી મારા મગજનો પ્યાલો ઉપર સુધી છલોછલ ભરાયેલો હતો. મારી પત્ની જેની પણ મને હંમેશા કહ્યા કરે છે કે તારે નવા નવા લોકોને મળવું જોઈએ અને નવી નવી વસ્તુની ખોજ કરવી જોઈએ. “જોન! હું ઈચ્છું છું કે તું જીવનમાં થોડો વધારે

સાહસિક થા,” એવું એ પણ મને કહે છે.

કાનૂનને લગતું ન હોય એવું એકાદ પુસ્તક પણ મેં છેલ્લે ક્યારે વાંચ્યું હતું એ મને યાદ આવતું નહોતું. કાનૂની વ્યવસાય એ જ મારું સર્વસ્વ હતું. એવા કાનૂની વિશ્વમાં હું ગોઠવાઈ ગયો હતો જેમાંથી અંતે કોઈ ફળ મળવાનું નથી એ વાત હું ધીરે ધીરે સમજતો થયો હતો. તેણે મારી મૌલિકતાને નીરસ કરી નાખી હતી અને મારા દૃષ્ટિકોણને સીમિત કરી દીધો હતો.

“ઠીક છે. તમારા કહેવાનો ભાવાર્થ હું સમજી ગયો છું,” મે કબૂલ્યું. ટ્રાયલ વકીલ તરીકે વર્ષોથી કામ કરીને હું રીઢો/ પાક્કો સંશયવાદી બની ગયો છું. કાલે મેં તમને મારી ઑફિસમાં જોયા ત્યારથી મારા અંતરના ઊંડાણમાંથી જાણે કોઈ કહી રહ્યું છે કે તમારું જીવન પરિવર્તન વાસ્તવિક છે અને તેમાથી મને પણ બોધપાઠ મળશે. પણ સાચું કહું કે હું એ વાત પર વિશ્વાસ કરવા માગતો નહોતો!”

“જોન! આજની રાત તારા નવજીવનની પહેલી રાત છે. હું તને ફક્ત એટલું જ કહું છું કે જે આચાર-વિચારની વાત હું તને કહું તેના પર તું ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરજે અને આ આચાર પદ્ધતિનાં પરિણામોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખી એક મહિના સુધી તેનું જીવનમાં પાલન કરજે. હજારો વર્ષોથી આ પદ્ધતિ ચાલી આવી છે અને ટકી રહી છે. તો એની પાછળ કોઈ સબળ કારણ હશે ને? કારણકે, એ લોકોને જીવનમાં ખરેખર કામ આવી છે.

“અરે! એક મહિનાનો સમય તો બહુ લાંબો લાગે છે.”

“તને નથી લાગતું કે શેષ જીવનની એક એક જાગૃત પળને જડમૂળથી સુધારવા માટે ૬૭૨ કલાકનો આંતરિક પરિશ્રમ એ તો બહુ સસ્તો સોદો કહેવાય? તને નથી લાગતું કે અંગત મૂડી રોકાણ એ જ શ્રેષ્ઠ મૂડી રોકાણ કહેવાય? એ કેવળ તારા જ જીવનને નહિ બલ્કે તારી આસપાસના તમામ લોકોના જીવનને સુધારશે.”

“પણ એ કેવી રીતે બને?”

“તારી જાતને પ્રેમ કરવાની કળામાં પારંગત થઈશ ત્યારે જ તું સાચા અર્થમાં અન્યને પ્રેમ કરી શકીશ. તારા પોતાના હૃદયને ખુલ્લુ કરીશ તો જ તું અન્યના હૃદયને સ્પર્શી શકીશ. જીવનમાં ઝિંદાદિલી અને એકાગ્રતાનો અનુભવ કરીશ ત્યારે જ તું બહેતર ઈન્સાન બનવાની સ્થિતિએ પહોંચીશ.”

“૬૭૨ કલાક એટલે એક મહિનો. આ એક મહિના દરમિયાન જીવનમાં શું શું બની શકે તેની અપેક્ષા હું રાખી શકું?” મેં આતુરતાથી પૂછ્યું.

શરીર, બુદ્ધિ અને આત્મામાં અદ્ભુત પરિવર્તનનો તને અનુભવ થશે જે તારા માન્યામાં નહિ આવે. આ પહેલા જીવનમાં ક્યારેય અનુભવી નહિ હોય એટલી તું તારા શરીરમાં ઊર્જા, તાજગી, ઉત્સાહ અને આંતરિક સંવાદીતાનો અનુભવ કરીશ. વાસ્તવમાં લોકો તને સામેથી કહેશે કે વાહ, તુ કેટલો યુવાન અને પ્રસન્ન લાગે છે! શ્રેય અને સંતુલનની સ્થાયી લાગણી પુનઃ તારા જીવનમાં પાછી આવશે. સિવાના

પદ્ધતિના અનેક લાભોમાંના આ તો માત્ર થોડા નમૂના છે. આજે રાત્રે મારી પાસેથી તેં જે કંઈ જ્ઞાન સાંભળ્યું તેનાથી કેવળ તારું વ્યક્તિગત જીવન જ નહિ પણ વ્યાવસાયિક અને આધ્યાત્મિક જીવન પણ સુધરી જશે.

“સંતોની સલાહ જેટલી પાંચ હજાર વર્ષ પહેલા ઉપયોગી હતી તેટલી જ આજે પણ સમયોચિત છે. એમની સલાહ તારા આંતરિક જગતને સમૃદ્ધ કરશે અને બાહ્ય જગતનો વિસ્તાર કરશે. તું જે કામ કરીશ તેમાં તને વધારે અસરકારક/પ્રભાવક બનાવશે. મને આ જ્ઞાન અચાનક અને અણધાર્યું મળ્યું છે પણ તે એક અત્યંત શક્તિશાળી પરિબળ છે. આ જ્ઞાન તદ્દન સીધુંસાદુ અને વ્યાવહારિક છે. એ જીવનની પ્રયોગશાળામાં સિદ્ધ થયેલું છે. વળી સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે એ સહુને કામમાં આવી શકે એવું છે. આ જ્ઞાનનો લાભ તને હું આપું તે પહેલા હું તારી પાસેથી એક વચન માગું છું.”

હું જાણતો જ હતો કે આ વાત સાથે કોઈ ને કોઈ તાર જરૂર જોડાયેલા હશે. મારી વહાલી મા મને હમેશા કહેતી, “ભોજન પણ કદી મફત ન મળે.”

“સિવાનાના સંતોએ આપેલા જ્ઞાન અને આચાર પદ્ધતિઓમાં રહેલી શક્તિને તું એકવાર જાણીશ અને તેનાથી તારા જીવનમાં નાટ્યાત્મક પરિવર્તન થતું જોઈશ પછી આ જ્ઞાનનો લાભ અન્ય લોકોને પણ મળે તે માટે તારે આ ‘જ્ઞાનના પ્રસાર’ ને તારા જીવનનું મિશન બનાવવું પડશે. બસ, આટલું જ હું તારી પાસે માગું છું. જો તું મારી આ વાત સાથે સહમત થઈશ તો મેં યોગી રમણને આપેલા વચનની પૂર્તિમાં તેં મારી મદદ કરી ગણાશે.”

કોઈ પણ જાતની આનાકાની કર્યા વિના હું સહમત થઈ ગયો. જુલિયનના મતે એ જ્ઞાન પવિત્ર હતું. તેમણે મને એ જ્ઞાન આપવાની શરૂઆત કરી. આશ્રમમાં રહીને જુલિયને જ્ઞાનની વિવિધ ટેક્નિકોમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી હતી. સિવાનાની પદ્ધતિના હાર્દમાં મુખ્ય સાત પાયાના સદ્ગુણો છે. આ સાત મૂળભૂત કે સનાતન સિદ્ધાંતો આત્મનેતૃત્વ, વ્યક્તિગત જવાબદારી અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિની ચાવી છે.

જુલિયને મને કહ્યું કે સિવાનામાં યોગી રમણ જ એક એવી વ્યક્તિ હતા જેમણે થોડા મહિના પછી તેમને આ સાત સદ્ગુણો વિષે સૌ પ્રથમ જાણકારી આપી હતી. એક નિર્મળ રાતે સહુ ગાઢ નિદ્રામાં પોઢી ગયા હતા ત્યારે રમણ યોગીએ જુલિયનની કુટિરનું બારણું હળવેકથી ખખડાવ્યું. એક સૌમ્ય ગુરુના સ્વરમાં તેમણે મને પોતાના મનની વાત કહી, “જુલિયન! ઘણા દિવસથી બહુ નજીકથી હું તારું નીરિક્ષણ કરી રહ્યો છું. મને લાગે છે કે તું એક શાલીન વ્યક્તિ છો અને વિશ્વમાં જે કંઈ સારું છે તેનાથી જીવનને ભરી દેવાની તારામાં તીવ્ર તમન્ના છે. તું અહીંયા આવ્યો ત્યારથી હું જોઉં છું કે તું અમારી પરંપરાનો ખુલ્લા દિલથી આદર કરે છે. એ પરંપરાને પોતાની સમજીને તેં હૃદયથી અપનાવી લીધી છે. અમારા મોટાભાગના નિત્ય કર્મો તું શીખી ગયો છે અને એના સ્વાસ્થ્યપ્રદ પરિણામો અને પ્રભાવથી તું પરિચિત થઈ ગયો

છે. તું અમારી રહેણીકરણીને માન આપે છે. અનંત યુગોથી અહીંના લોકો આવું સાદગીપૂર્ણ અને શાંતિમય જીવન જીવતા આવ્યા છે, જો કે અમારી કાર્યપ્રણાલીથી બહુ ઓછા લોકો પરિચિત છે. પ્રબુદ્ધ જીવનની અમારી આ ફિલસૂફી સંસારમાં સહુ જાણે-સાંભળે એ જરૂરી છે. સિવાનામાં તું આવ્યાના ત્રીજા મહિનાની પૂર્વ સંધ્યાએ તને અમારી આ ફિલસૂફીની અંદરની કાર્યપ્રણાલી વિષે વાત કરીશ. એ જાણવાથી કેવળ તને જ નહિ બલ્કે વિશ્વના પશ્ચિમ ખૂણે વસતા લોકોને પણ લાભ થશે. મારો પુત્ર નાનો હતો ત્યારે હું દરરોજ તેની સાથે બેસતો તેમ તારી સાથે પણ હું રોજ બેસીશ. દુઃખની વાત છે કે થોડા વર્ષ પહેલા તે મૃત્યુ પામ્યો. તેના મૃત્યુનો સમય આવી ગયો હતો. તેના પરલોકગમન વિષે હું કોઈ સવાલ કરતો નથી. એની સાથે આનંદમાં દિવસો વીતાવ્યા હતા એ દિવસોની સ્મૃતિ કરું છું. હવે તને હું મારો પુત્ર માનું છું. અનેક વર્ષોની મૌન તપસ્યા કરીને મેં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે એ જ્ઞાનની પરંપરા તારા દ્વારા ચાલુ રહે એ વિચારથી હું ધન્યતા અને કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું.”

મેં જુલિયનની સામે જોયું. તેમની આંખો હવે બંધ હતી. જ્ઞાનની આશીર્વાહ તેમના પર થઈ હતી એ કાલ્પનિક પરિકથાસમી સિવાનાની ઘરતી પર એ સ્વયંને લઈ ગયા હતા. યોગી રમણે મને જણાવ્યું કે આંતરિક શાંતિ, આનંદ અને આધ્યાત્મિક સંપદાથી છલકાતા જીવન માટે આ સાત સદ્ગુણોની આવશ્યકતા છે. એક રહસ્યપૂર્ણ બોધકથામાં આ સાતે સિદ્ધાંતો સમાયેલા છે. આ કથામાં તેનો નીચોડ છે. અહીં તારા લીવીંગ રૂમમાં નીચે જમીન પર બેસીને મેં આંખો બંધ કરી હતી તેમ તેમણે મને આંખો બંધ કરવાનું જણાવ્યું. પછી નિમ્ન દૃશ્યનું ચિત્ર મનની આંખો સમક્ષ ખડું કરવાનું તેમણે મને કહ્યું:

“એક લીલાંછમ મનોરમ્ય બગીચામાં તું બેઠો છે. જીવનમાં ક્યારેય જોયા ન હોય એવા સુંદર નયનરમ્ય ફુલોથી હર્યોભર્યો આ બગીચો છે. વાતાવરણમાં ચોતરફ નીરવ શાંતિ અને નિઃસ્તબ્ધતા પથરાયેલા છે. આ બગીચામાં ઈન્દ્રિય સુખના આનંદનું તું રસપાન કરે છે. મોજ માણે છે. જાણે આ નૈસર્ગિક રણદ્વીપનો આનંદ માણવા માટે તારી પાસે પૂરતો સમય છે એ મહેસૂસ કર. આ અદ્ભુત બગીચાની મધ્યમાં છ માળનું ઊંચું એક લાલ વિજળીઘર છે. અચાનક વિજળીઘરના ભોંયતળિયાનો દરવાજો ખૂલતાં મોટેથી ક્રિયૂડ અવાજ આવે છે અને બગીચાની શાંતિમાં ભંગ થાય છે. નવ ફુટ લાંબો અને નવસો પાઉન્ડ વજનનો જાપાની પહેલવાન સુમો દરવાજામાંથી બહાર આવે છે અને બગીચાની વચ્ચે અમસ્તો આમતેમ આંટા મારવા લાગે છે. “હવે તને વાતનો મર્મ સારી રીતે સમજાશે.” જુલિયને હસવું દબાવતાં કહ્યું. “જાપાની પહેલવાન

નગ્ન છે. હકીકતમાં એ પૂરી રીતે નગ્ન નથી. તેણે ગુલાબી રંગના કુંબલના તારથી પોતાનાં ગુપ્તાંગોને ઢાંકી રાખ્યા છે.” સુમોએ બગીચામાં આંટા મારવાની શરૂઆત કરી એવામાં વર્ષો પહેલાં કોઈ ત્યાં એક સોનાની ચળકતી સ્ટોપ-વોચ મૂકી ગયું હશે એ તેના પગ નીચે આવે છે અને તે લપસી પડે છે અને ઘડામ અવાજ સાથે જમીન પર પટકાય છે. સુમો પહેલવાન બેહોશ થઈ ત્યાં શાંત અને સ્થિર પડ્યો છે. હજી તો તમે વિચારો કે આ મરી ગયો લાગે છે ત્યાં તો તેન હોશ આવે છે અને તે જાગી જાય છે. કદાચ તેની નજીકમાં ખીલેલા પીળા રંગના ગુલાબોની મહેકથી તેનું મન તરબતર થઈ જાગી ગયું હશે! નવી તાજગી મળવાથી તે જોરથી છલાંગ મારે છે અને જાણે આંતરેરણા થઈ હોય તેમ ડાબી તરફ નજર કરે છે. ત્યાં કશુંક જુવે છે અને તે નવાઈ પામી જાય છે. બગીચાની ફરતે છોડવામાંથી તેને એક લાંબો ચક્રાકાર રસ્તો દેખાય છે. એ રસ્તો અસંખ્ય ઝગમગતા હીરાથી મઢેલો છે. આ રસ્તે જવા માટે પહેલવાનને ક્યાંકથી સંકેત મળે છે અને તરત એ રસ્તે તે ચાલવા માંડે છે. આ રસ્તો તેને શાશ્વત સુખ અને શાશ્વત આનંદ પ્રતિ દોરી જાય છે.”

હિમાલયના ઉત્તુંગ શિખર પર જ્ઞાનમશાલનું પ્રત્યક્ષ દર્શન જેમને પહેલાં જ થઈ ચૂક્યું હતું એ મહાન સંતની સમક્ષ બેસીને તેમના મુખેથી આવી વિચિત્ર વાત સાંભળીને જુલિયને મને કહ્યું કે તેમને તો એકદમ નિરાશા વ્યાપી ગઈ. સીધી વાત છે, તેમણે કહ્યું કે તેમને મનમાં એમ હતું કે ધરતીને ધ્રૂજાવી દે એવી ધમાકેદાર વાત તેમની પાસેથી સાંભળવા મળશે અથવા એવી વાત જે સાંભળીને તરત જ મનુષ્ય કામ કરવા પ્રેરાય અથવા સાંભળીને આંખોમાં આંસુ આવી જાય એવી જોરદાર વાત હશે! પણ આ તો એક વિજળીઘર અને એક પહેલવાન એ બેની મૂર્ખામીભરી તદ્દન સામાન્ય વાત હતી.

યોગી રમણને જુલિયનની નિરાશાનો તાગ આવી ગયો. તેમણે જુલિયનને કહ્યું, “સાદગીમાં જે તાકાત રહેલી છે તેને ક્યારેય નજરઅંદાજ ન કરતો.”

સંતે આગળ કહ્યું, “આ વાત ભલે તારી અપેક્ષા પ્રમાણે આધુનિક ન લાગતી હોય પણ તેના સંદેશમાં જ્ઞાનનું બહાંડ નિહિત છે અને તેના ઉદ્દેશમાં પાવકતા છે. તું અહીં આવ્યો તે દિવસથી મારે તને કેવી રીતે જ્ઞાન આપવું તે વિષે મેં બહુ જ ઊંડું ચિંતન-મનન કર્યું છે. પહેલા મેં એમ વિચાર કર્યો કે એક મહિના સુધી પ્રવચનમાળા દ્વારા તને જ્ઞાન આપું પણ પછી મને એમ લાગ્યું કે આ પ્રકારનું જ્ઞાન આપવા માટે પ્રવચનની પરંપરાગત પદ્ધતિ યોગ્ય નથી. પછી એમ વિચાર્યું કે આશ્રમવાસી તમામ

ભાઈબહેનોને કહું કે સહુ પોતાનો થોડો થોડો સમય કાઢીને અમારી આ ફિલસૂફીનું તને પ્રશિક્ષણ આપે પણ મને લાગ્યું કે હું જે કહેવા માગું છું તે માટે આ રીત પણ અસરકારક નથી. બહુ વિચારણાને અંતે હું નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યો કે માર્મિક બોધવાર્તા કહેવાની એક સૌથી મોલિક અને અત્યંત અસરકારક પદ્ધતિ દ્વારા હું તને સાત સૂત્રીય સિવાનાની ફિલસૂફીનું જ્ઞાન આપું અને તેથી મેં તને આ મર્મપૂર્ણ બોધવાર્તા કહી સંભળાવી છે.”

સંતે આગળ કહ્યું, “આ વાર્તા તને શરૂઆતમાં નિરર્થક અને બાલિશ લાગશે પણ હું તને ખાત્રી સાથે કહું છું કે આ વાર્તાનાં દરેક અંશમાં પ્રબુદ્ધ જીવન માટેનો સનાતન સિદ્ધાંત અને બહુ ઊંડો અર્થ સમાયેલા છે. બગીચો, વિજળીઘર, પહેલવાન સુમો, ગુલાબી રંગના કેબલના તાર, સ્ટોપ-વોચ, ગુલાબનાં ફુલ, હીરાજડિત ચક્રાકાર રસ્તો – આ સાત વસ્તુઓ પ્રબુદ્ધ જીવન માટે જરૂરી સાત સનાતન સમયાતીત સદ્ગુણોના પ્રતીક છે. હું તને ખાત્રી સાથે કહું છું કે સનાતન સ્ત્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી આ નાનકડી વાર્તાને તારી સાથે લઈ જઈશ અને યાદ કરીશ તો જીવનના ઉચ્ચતમ સ્તરે પહોંચવા માટે જાણવા યોગ્ય તમામ સૂચનાઓ અને તરકીબો તને તેમાંથી મળી રહેશે અને તારા અને તારા સંપર્કમાં આવનાર લોકોના જીવનની ગુણવત્તાને સુધારી શકશે. રોજિંદા જીવનમાં આ જ્ઞાનનો અમલ કરીશ તો તું શારીરિક, ભાવનાત્મક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે બદલાઈ જઈશ. મહેરબાની કરીને આ વાર્તાને તારા મગજના એક ખૂણામાં લખી રાખ. હૃદયમાં તારી સાથે લઈને જા. કોઈપણ જાતની આનાકાની કર્યા વિના તેને જીવનમાં અપનાવી લે અને પછી જો કે તારા જીવનમાં કેવું નાટ્યાત્મક પરિવર્તન આવે છે!

જુલિયને મને કહ્યું, “જોન, સદ્ભાગ્યે મેં તેને અપનાવી લીધી. એક વાર કાર્લ યુંગે કહ્યું હતું, “હૃદયની અંદર ઝાંકીને જોશો તો તમારી દૃષ્ટિ સાફ અને સ્પષ્ટ થશે. બહાર નજર રાખે છે તે સ્વપ્ન જુવે છે; અંદર જુવે છે તે જાગે છે.” જોન! એ વિરલ રાતે મેં મારા હૃદયના ઊંડાણમાં જોયું અને મનને સમૃદ્ધ કરનાર, શરીરનું ઘડતર કરનાર અને આત્માનું પોષણ કરનાર સદીઓ પુરાણા રહસ્યો પ્રતિ હું જાગૃત થયો. હવે એ જ્ઞાન તને આપવાનો મારો વારો છે.”

પ્રકરણ ૭

એક અનોખું ઉપવન

અધિકાંશ લોકો શારીરિક, નૈતિક કે બૌદ્ધિક રીતે પોતાની ક્ષમતાના સીમિત વર્તુળમાં જ રહેતા/જીવતા હોય છે; પણ આપણા સહુની અંદર એક અકલ્પનીય જીવનસ્રોત રહેલો છે જેને સીંચીને જીવન શક્તિના નીરનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.

વિલિયમ જેમ્સ

“આ બોધકથામાં ઉપવન/બગીચો એ મનનું પ્રતીક છે,” જુલિયને કહ્યું. મન એક અનોખું ઉપવન છે. એ મનરૂપી બગીચાની યોગ્ય સંભાળ લો. જે રીતે માળી એક ફળદ્રુપ અને સંપન્ન બગીચાનો ઉછેર કરે છે તેમ તમે પણ જો સારા વિચારનું પોષણ આપી મનનો જતનપૂર્વક ઉછેર કરશો તો તે તમારી અપેક્ષા કરતાં અનંતગણું ખીલી ઊઠશે; પરંતુ જો મનરૂપી બગીચામાં ખરાબ વિચારરૂપી ખડને ઊગવા દેશો તો મનની ગહન શાંતિ અને આંતરિક સંવાદીતા એ બંને તમારાથી હમેશા દૂર ભાગતા રહેશે.

“જોન, હું તને એક સીધોસાદો સરળ પ્રશ્ન પૂછવા માગું છું. તારા ઘરની પાછળ એક બગીચો છે જેના વિષે તું મને હંમેશા વાત કરે છે. હું એ બગીચામાં જાઉં અને તેની સુંદર રંગબેરંગી ફુલવાડી પર વિષદ્ધન’ કચરો નાખું તો તું ચીડાય કે નહિ? ચીડાય ને?”

“તમારી વાત સાચી છે.”

હકીકતમાં જેમ ગૌરવશાળી સૈનિકો દેશની રક્ષા કરે છે તેમ કુશળ માળી તેમના બગીચાની સુરક્ષા કરે છે. બગીચામાં કોઈપણ જાતનું દૂષણ ક્યારેય પ્રવેશે નહિ એ વાતનું તે બાસ ધ્યાન રાખે છે, પણ વિડંબના તો જુઓ કે મોટાભાગના લોકો પોતાના

મનરૂપી ફળદ્રુપ બગીચામાં દરરોજ વિષદ્ન' કચરો - પરેશાની, ચિંતા, અતીતનાં રોદણાં, ભવિષ્યની ચિંતા, કાલ્પનિક ભય - નાખ્યા જ કરે છે અને તેનાથી તેમના આંતર્મનમાં ઊથલપાથલ મચી જાય છે. સિવાનાના સંતોની હજારો વર્ષો પુરાણી એક કહેવત છે કે 'ચિંતા ચિતા સમાન છે.' યોગી રમણે મને જણાવ્યું કે આ કહેવત અમસ્તી લખાઈ નથી; એ કેવળ યોગાનુયોગ પણ નથી. હકીકતમાં ચિંતા મગજની મોટાભાગની શક્તિને નીચોવી નાળે છે અને તત્કાળ કે લાંબે ગાળે એ આત્માને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે."

“માટે જીવનને પૂર્ણતયા જીવવું હોય તો મનરૂપી બગીચાની બહાર સતત ચોકીપહેરો ભરો. મનની અંદર કેવળ ઉત્તમ માહિતી અને શ્રેષ્ઠ વિચારોને જ પ્રવેશવા દો. એક પણ નકારાત્મક વિચાર કરવા માટે સમય વેડફવાનો વૈભવ આપણને ન પોષાય! જે લોકો અત્યંત સુખી, સ્ફૂર્તિલા અને સંતોષી છે તેમના શરીરની રચના તારા કે મારાથી જુદી હોતી નથી. તેઓ આપણાથી જુદી માટીના બનેલા હોતા નથી. આપણે બધા હાડ-ચામના જ બનેલા છીએ. આપણા સહુનું મૂળ એક જ છે. પણ અમુક લોકો જીવનમાં કેવળ જીવવા કરતાં કંઈક વિશેષ કામ કરી બતાવે છે. એ લોકો માનવશક્તિની જ્યોતને પ્રજ્વલિત કરે છે, વાસ્તવિક જીવનના અદ્ભુત નૃત્યને માણે છે અને જીવનમાં વિશિષ્ટ કામો કરે છે. એ લોકો તદ્દન સામાન્ય જીવન જીવતા લોકોથી અલગ પડે છે તેનું કારણ શું હોઈ શકે? કારણકે એ લોકો જગત અને જગતમાં રહેલી તમામ વસ્તુ પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ રાખવાનું એક સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામ કરે છે."

જુલિયને ઉમેર્યું: “સંતોએ મને એક હકીકત જણાવી કે સામાન્ય માણસના મનમાં એક દિવસમા સામાન્ય રીતે ૬૦,૦૦૦ (સાઈઠ હજાર) વિચારો ચાલે છે. તેમાંથી ૯૦% વિચારો તો આગલા દિવસના વિચારોનું પુનરાવર્તન જ હોય છે! જોન, સંતોની આ વાત સાંભળીને હું તાજૂબ થઈ ગયો."

“શું તમે ગંભીરતાપૂર્વક કહો છો?” મેં પૂછ્યું.

“હા. નબળા વિચારનો આ જ જુલ્મ છે. રોજ ને રોજ એકના એક નકારાત્મક વિચારો કરી કરીને લોકોને આવી ખરાબ માનસિક આદત પડી જતી હોય છે. જીવનમાં અને જગતમાં કેટલીયે સારી સારી વસ્તુઓ છે તેના પર મન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે કે કોઈપણ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિને સુધારીને બહેતર કેમ બનાવી શકાય તેનો વિચાર કરવાને બદલે આવા લોકો અતીતના ગુલામ થઈને બેસી રહે છે. એમાંના કેટલાક લોકો અસફળ સંબંધોનાં રોદણાં રોયા કરે છે કે આર્થિક સમસ્યાઓ વિષે ચિંતા કર્યા કરે છે, તો કેટલાકને પોતાના અધૂરા બાળપણની યાદ ઉદ્ધિગ્ન કરી મૂકે છે. વળી કેટલાકના મનમાં સતત ક્ષુલ્લક વાતો જ ઘોળાયા કરતી હોય છે: જેમ કે, જોયું સ્ટોરમાં ક્લાર્કે આપણી સાથે કેવું ખરાબ વર્તન કર્યું? પેલા માણસના મનમાં આપણે માટે ખરાબ ભાવના હતી એટલે તેણે આપણને કેવો ટોણો માર્યો? મને જો

આ પ્રકારે જ કામ કરતું રહે તો જીવનશક્તિ હરી લેવા માટે ચિંતાને છૂટો દોર મળી જ જાય ને? જીવનમાં તેઓ ભૌતિક, ભાવનાત્મક કે આધ્યાત્મિક સ્તર પર કાંઈક ચમત્કાર થાય એવી ઈચ્છા રાખે છે અને એ ઈચ્છા પૂરી થવાની પ્રતીક્ષા કરતી બેસી રહે છે. મન પાસે અગાધ શક્તિ તો પડી છે પણ મન પોતાની એ શક્તિનો જાદૂ કેવી રીતે દેખાડી શકે? એમ કરવામા ચિંતા જ સૌથી વધારે બાધારૂપ બને છે. ‘મનના વિચારોની કુશળ વ્યવસ્થા એ જીવનની કુશળ વ્યવસ્થાની ચાવી છે’ એ વાત તેઓ ક્યારેય સમજી શકતા નથી.

“સરળ અને નિર્મળ આદતોમાંથી વિચાર કરવાની સાચી રીત જન્મે છે,” જુલિયને દઢ વિશ્વાસ સાથે વાત આગળ ચાલુ રાખતાં કહ્યું. “મન પાસે શક્તિનો અખૂટ ખજાનો પડ્યો છે પણ કમનસીબે મોટાભાગના લોકો એ વાત જાણતા નથી. હું એક હકીકત જાણું છું કે જગતના ઉત્તમ ચિંતકો પણ મનની શક્તિના ખજાનામાંથી માંડ એક હજાર એકસો પ્રતિશત જેટલી જ શક્તિ વાપરે છે. સિવાનાના સંતો પોતાની માનસિક ક્ષમતાના આ વણખેડાયેલા ક્ષેત્રને ખોળી કાઢવાનું પ્રશંસનીય સાહસકર્મ નિયમિતપણે કરતા રહેતા. યોગી રમણે નિયમિત અને અનુશાસિત અભ્યાસથી મનને એવી રીતે કેળવ્યું છે કે તેઓ સ્વેચ્છાએ પોતાના હૃદયના ઘબકારને ધીમા પાડી શકે છે. તેમણે સ્વયં એવી તાલીમ લીધી છે કે અઠવાડિયા સુધી નિદ્રા વિના પણ ચલાવી શકે છે. જોન, આવી બધી વાતને તારા જીવનનું લક્ષ્ય બનાવ એવી સલાહ હું તને ક્યારેય નહિ આપું. હું તને માત્ર એક જ સૂચન કરવા માગું છું કે મન એ પ્રકૃતિની મહત્તમ દેન છે; મન શા માટે નિર્માયું છે તે જાણવાનો બસ તું પ્રયત્ન કર.”

“એવી કોઈ કસરત છે જે કરવાથી મનની શક્તિના બંધ તાળાને હું ખોલી શકું? હું મારા હૃદયના ઘબકારને સ્વેચ્છાએ જો ઓછા કરી શકું તો જરૂર કોકટેલ પાર્ટીમાં હું જ અગ્રેસર રહું,” મેં હસતા હસતા કહ્યું.

“જોન, અત્યારે એ વાતની ચિંતા છોડ. અત્યારે હું તને કેટલીક વ્યાવહારિક ટેકનિક બતાવું છું. અને પછી જ્યારે એ ટેકનિકોનો તું જીવનમાં અમલ કરીશ ત્યારે તને એ પ્રાચીન ટેકનાલોજીની તાકાતનો અંદાજ આવશે. અત્યારે તારે માટે એટલું જ સમજવું જરૂરી છે કે માનસિક દક્ષતા યથેષ્ટ સ્થિતિથી આવે છે-ન વધારે કે ન ઓછી. આપણે જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ લઈએ છીએ તે ઘડીથી આપણી સહુની પાસે કેવળ હાડયામના દેહરૂપી કાચી સામગ્રી હોય છે. આ કાચી સામગ્રીની દૃષ્ટિએ આપણે સહુ લગભગ એકસરખા છીએ. પણ કેટલાક લોકો જીવનમાં બીજા કરતાં કાંઈક વધારે મેળવે છે અથવા તેઓ બીજા કરતાં વધારે સુખી હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે એ લોકો પોતાના હાડયામના દેહનો-કાચી સામગ્રી-નો સારી રીતે ઉપયોગ કરી જાણે છે. તેને વિશુદ્ધ કરીને સંસ્કારી બનાવે છે. તમે પણ અંતરનું પરિવર્તન કરવામાં તમારી જાતને હોમી દેશો તો તમારું જીવન તત્કાળ લૌકિકમાંથી

અલૌકિકમાં પલટાઈ જશે.”

મારા ગુરુ આ વાત કરી રહ્યા હતા તે ક્ષણે એકદમ ભાવાવેશમાં આવી ગયા હતા. મનના જાદુ અને મનની જાદુઈશક્તિ દ્વારા સાચી સંપત્તિ મેળવવાની વાત મને કરી ત્યારે તેમની આંખોમાં ગજબની ચમક હતી.

“જોન, તું જાણે છે કે જીવનમાં બધું જ કહેવાઈ જાય અને બધું જ કરી લેવાય પછી માત્ર એક જ વસ્તુ પર આપણું સંપૂર્ણ આધિપત્ય રહે છે?”

“આપણાં બાળકો?” મેં મજાક કરતાં કહ્યું.

“નહિ, મારા મિત્ર! હવામાન, ટ્રાફિક કે આપણી આસપાસના લોકોના મિજાજને કદાચ આપણે નિયંત્રણમાં ન રાખી શકીએ પણ આ તમામ ઘટના પ્રતિ આપમા અભિગમ કે વલણને તો આપણે ચોક્કસ નિયંત્રણમાં રાખી શકીએ. અમુક સમયે શું કરવું કે શું વિચારવું એ નક્કી કરવા માટે આપણી પાસે સત્તા અને ક્ષમતા બંને છે. આ જ ક્ષમતા આપણને સાચા અર્થમાં માનવ બનાવે છે. આ એક અત્યંત સરળ પણ અણમોલ જ્ઞાનરત્ન છે. મારી પૂર્વની યાત્રા દરમિયાન આ અણમોલ જ્ઞાનરત્ન મને પ્રાપ્ત થયું.

અને પછી કોઈની પાસે પેલું અણમોલ જ્ઞાનરત્ન મંગાવતા હોય તેમ સહેજ વાર જુલિયન થોભ્યા.

“અને એ શું હોઈ શકે?”

“હકીકતમાં વસ્તુલક્ષી સત્તા કે ‘યથાર્થ જગત’ જેવું કંઈ છે જ નહિ; પૂર્ણ સત્ય જેવું પણ કંઈ જ નથી. તમારા કટ્ટર દુશ્મનનો કદરૂપો ચહેરો મારા માટે ઉત્તમ મિત્રનો સૌમ્ય ચહેરો હોઈ શકે. કોઈ એક વ્યક્તિના જીવનમાં દુર્ઘટના ઘટે એમાં બીજી વ્યક્તિ માટે ઉત્તમ તકનાં બીજ રહેલા હોય એવું પણ બની શકે. હંમેશા આશાવાદી અને નિરંતર નિરાશાવાદી અને દુઃખી લોકો એક વાતમાં મુખ્યત્વે જુદા પડે છે અને તે એ કે જીવનની પરિસ્થિતિનું કેવી રીતે અર્થઘટન કરવું અને એ પરિસ્થિતિમાંથી કેવી રીતે માર્ગ કાઢવો.

“પણ જુલિયન, દુઃખદ ઘટના તો દુઃખદ જ હોય!”

“જોન, હું તને શીઘ્ર એક ઉદાહરણ આપું છું. હું કલકત્તા ગયો ત્યારે મલ્લિકા નામની એક શાળાની શિક્ષિકાને મળવાનો મારે પ્રસંગ બન્યો. શિક્ષણકામ એને ખૂબ પ્રિય. પોતાના જ બાળકો હોય તેમ તે વિદ્યાર્થીઓનો ખ્યાલ રાખતી. વિદ્યાર્થીમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિના વિકાસ માટે તે તેમની સાથે મમતાપૂર્વક વ્યવહાર કરતી. તેનો સનાતન જીવનમંત્ર હતો: “મારો ‘આઈ કેન’ તમારા ‘આઈ ક્યુ’ કરતાં વિશેષ મહત્વપૂર્ણ છે.” સમાજમાં મલ્લિકાની ઓળખાણ એક એવી વ્યક્તિ તરીકે હતી જે જીવનમાં હંમેશા લોકોને દેવા માટે અને જરૂરતમંદની નિસ્વાર્થભાવે સેવા કરવા માટે જન્મી છે. તેની શાળાની ઈમારત અનેક પેઢીઓથી બાળકોની આનંદદાયી પ્રગતિની મૂક સાક્ષી હતી. અચાનક એક રાત્રે કોઈએ બદઈરાદાથી

શાળાની ઈમારતને આગ ચાંપી દીધી અને અગનજ્વાળામાં એ ઈમારત બળીને ખાખ થઈ ગઈ. ભારે નુકશાન થવાથી સૌના મનમાં ક્રોધની લાગણી થઈ. જોકે સમય જતાં તેમનો ક્રોધ શાંત પડી ગયો અને ધીમેધીમે લોકોમાં સમગ્ર ઘટના પ્રત્યે બેપરવાઈ આવી ગઈ. બાળકોએ હવે શાળા વિના ચલાવી લેવું પડશે એ હકીકત સૌએ ચૂપચાપ સ્વીકારી લીધી.”

“પણ મલ્લિકાનું શું થયું?”

“એ સ્ત્રી બધા કરતાં અલગ હતી; તેના જેવી અનન્ય આશાવાદી બીજી કોઈ જોવા ન મળે. તેનો પ્રતિભાવ આસપાસના લોકો કરતાં તદ્દન જુદો હતો. આ આઘાતજનક ઘટનામાં તેણે એક સુદર તકનું દર્શન કર્યું. તેણે બાળકોના વાલીઓને કહ્યું, કોઈ પણ દુર્ઘટના આવે છે ત્યારે આઘાત અને લાભ બંનેને પોતાની સાથે લઈને આવે છે. જોકે આ વાત આપણને સમય જતાં સમજાય છે. આ ઘટના પણ આપણા સહુને માટે વરદાનરૂપ છે. બળીને ખાખ થઈ ગઈ એ આપણી શાળાની ઈમારત કેટલી જૂની અને જર્જરિત હતી? એની છતમાંથી પાણી ટપકતું હતું. હજારો બાળકોનાં નાના નાના પગના ધમધમાટથી તેની લાદી તૂટી ગઈ હતી. તેથી સમાજના લોકો એકમેકની સાથે હાથ મિલાવીને ભવિષ્યમાં આથી’યે વધારે બાળકોની વધારે સારી રીતે સેવા કરી શકે એવી એક મજબૂત ઈમારત બાંધે એ તકની આપણને સહુને વર્ષોથી પ્રતીક્ષા હતી. અને પછી ઉર્જાના સ્રોતસમી ફઠ વર્ષોય એ સ્ત્રીના પીઠબળથી લોકો પૈસા એકઠા કરવાની ગોઠવણમાં લાગી પડ્યા. થોડા સમયમાં પર્યાપ્ત ધનરાશિ એકઠી થઈ ગઈ અને સહુના સહિયારા પ્રયત્નથી જોતજોતામાં એક નવી ઝળહળતી ઈમારત ઊભી થઈ ગઈ. આ નવી શાળા એ આપત્તિના સમયમાં સેવેલી આર્ષદૃષ્ટિની શક્તિનાં જીવતાજાગતાં ઉદાહરણરૂપે આજે ખડી છે.”

“પેલી જૂની કહેવતની જેમ કપને અડધો ભરેલો જુવો; નહિ કે અડધો ખાલી!”

“કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કે ઘટનાને જોવાની આ જ સાચી દૃષ્ટિ છે. તમારા જીવનમાં ભલેને કોઈ પણ ઘટના ઘટે પરંતુ સારો કે નરસો પ્રતિભાવ પસંદ કરવાની તમારી પાસે ક્ષમતા હોય છે. દરેક પરિસ્થિતિમાથી સકારાત્મક તત્ત્વ શોધી કાઢવાની આદત તમે પાડશો તો તમારું જીવન ઉચ્ચતમ પરિમાણો પ્રતિ ગતિમાન થશે. પ્રકૃતિનો આ એક મહત્તમ નિયમ છે.”

“પણ આ સમગ્ર પ્રક્રિયાની શરૂઆત જ્યારે આપણે મનનો વધારે અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરીએ ત્યારે થાય છે.”

“તદ્દન સાચુ, જોન. જીવનની તમામ સફળતા- ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક-ની શરૂઆત બે ખભાની વચ્ચે ગોઠવાયેલા બાર પાઉન્ડના શરીરથી થાય છે; વધારે સ્પષ્ટતાપૂર્વક કહીએ તો દરરોજ દર મિનિટે અને દર સેકન્ડે તમે જે વિચારો તમારા મનમાં મૂકો છો તેનાથી થાય છે. તમારું બાહ્ય વર્તન એ તમારી મનઃસ્થિતિનું જ

પ્રતિબિંબ છે. મનોનિગ્રહ અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમથી તમે તમારા ભાગ્યને તમારા વશમાં રાખી શકો.”

“આ તો ગહન જ્ઞાનની વાત છે, જુલિયન. હું તો કબૂલ કરી લઉં છું કે મારું જીવન એટલું બધું વ્યસ્ત રહ્યું છે કે આજ સુધી આ વાત પર વિચાર કરવા માટે મેં સમય જ કાઢ્યો નથી. હું લૉ સ્કૂલમાં હતો ત્યારે અલેક્ષ નામનો મારો એક શ્રેષ્ઠ મિત્ર હતો. તેને પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો વાંચવાનો ભારે શોખ હતો. એ હંમેશા મને કહેતો કે કામના ભયંકર દબાણ વચ્ચે આવાં પુસ્તકોનું વાંચન આપણને ઉર્જા અને તાજગી આપે છે. મને યાદ છે કે એકવાર તેણે મને એક પુસ્તકનું અવતરણ ટાંકીને કહ્યું હતું કે ચાઈનીસ કેરેક્ટર ‘કાઈસીસ’ બે સબ કેરેક્ટર્સનો બનેલો છે. ‘કાઈસીસ’નો એક અર્થ છે, ‘ખતરો કે જોખમ’ અને બીજો અર્થ છે, ‘અવસર કે તક.’ મારા માનવા પ્રમાણે આ અવતરણનો ભાવાર્થ એ છે કે પ્રાચીન ચીની લોકો પણ આ જ્ઞાનથી વાકેફ હતા કે જો તમારામાં સાહસ હશે તો અંધકારમય કે જોખમભરી પરિસ્થિતિમાંથી પણ તમે ઉજળી બાજુ કે તક શોધી કાઢશો.”

“યોગી રમણે એ જ વાત મને આ રીતે સમજાવી હતી: જીવનમાં થતી કોઈ ભૂલ એ વાસ્તવમાં ભૂલ નહિ પણ બોધપાટ હોય છે. નકારાત્મક અનુભવ જેવી કોઈ ચીજ જ નથી. એ તો કેવળ પ્રગતિ કરવા, કંઈક શીખવા અને આત્મદક્ષતાના માર્ગે આગળ વધવા માટેની એક સુંદર તક હોય છે. સંઘર્ષથી શક્તિ આવે છે. જીવનમાં દુઃખ પણ એક સારા શિક્ષકનું કામ કરે છે.”

“દુઃખ?” મેં વિરોધના સ્વરમાં કહ્યું.

“હા.” દુઃખથી ઉપર ઊઠવું હોય તો સૌ પ્રથમ દુઃખનો અનુભવ કરવો જોઈએ. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો પહેલા ઊંડી ખીણમાં જઈએ ત્યાર પછી જ પર્વતના ઉત્તુંગ શિખરનો આનંદ આવે અને તેના મહિમા સમજાય. મારી વાતનો મર્મ સમજાય છે તને?

“સારો સ્વાદ માણતાં પહેલા ખરાબ સ્વાદ લેવો જરૂરી છે, એમ જ ને?”

“હા.” પણ મારી તને એક સલાહ છે કે પરિસ્થિતિ સકારાત્મક છે કે નકારાત્મક એ મૂલવવાની પળોજણમાં પડ્યા વિના કેવળ તેનો અનુભવ કર. તેને એક અવસર સમજી તેનો ઉત્સવ મનાવ અને તેમાંથી કાંઈક શીખ. દરેક પરિસ્થિતિ કાંઈ ને કાંઈ બોધપાઠ આપે છે. આ નાના નાના બોધપાઠ જીવનના આંતર્બાહ્ય વિકાસ માટે ઈંધણનું કામ કરે છે. તેના વિના સપાટ ઘરતી પર જ ખૂંતી રહેસો અને જીવનમાં ક્યારેય આગળ વધી શકશો નહિ. તમારા પોતાના જીવનમાં આ વાતનો વિચાર કરો. જગતમાં મોટા ભાગના લોકોએ આવી પડકારરૂપ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈને પ્રગતિનાં શિખર સર કર્યા છે. ક્યારેક અપેક્ષિત પરિણામ ન પણ આવે અને તેને કારણે થોડીઘણી નિરાશા પણ વ્યાપી જાય. પણ ત્યારે પ્રકૃતિના આ નિયમને યાદ કરીશ તો તને ધીરજ રહેશે: ‘એક દરવાજો બંધ થાય તો બીજો દરવાજો હંમેશા

ખુલે છે.”

દક્ષિણનો મંત્રી સભા સમક્ષ ભાષણ આપે ત્યારે હાથ ઊંચા કરે તેમ જુલિયને આવેશમાં બંને હાથ ઊંચા કર્યા અને કહ્યું, “એક વાર તારા રોજિંદા જીવનમાં આ સિદ્ધાંતને નિરંતર અપનાવીશ અને કોઈ પણ પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિને સકારાત્મક અને શક્તિદાયી પરિબળમાં પલટાવી નાબે એ રીતે તારા મનને કેળવીશ તો તું કાયમ માટે ચિંતામુક્ત થઈ જઈશ. અતીતના ગુલામ થવાનું છોડી દઈશ તો તું સ્વયં તારા ભાગ્યનો નિર્માતા બનીશ.”

“ઠીક છે. આ વિચાર તો સમજમાં આવ્યો. સારો કે ખરાબ – દરેક અનુભવ બોધપ્રદ હોય છે. તેથી દરેક ઘટનામાંથી કંઈ ને કંઈ શીખવા માટે મારે મારા મનને હંમેશા ખુલ્લું રાખવું જોઈએ. આ રીતે હું વધારે મજબૂત અને પ્રસન્ન રહી શકું. એક મધ્યમવર્ગીય વકીલ પોતાના જીવનને સુધારવા આના સિવાય બીજું શું કરી શકે?”

“સૌ પ્રથમ તારી સ્મૃતિના નહિ પણ તારી કલ્પનાના વૈભવમાંથી બહાર નીકળીને રહેવાનું શરૂ કર.”

“આ વાત મને ફરી સમજાવો.”

“હું એમ કહી રહ્યો છું કે તારા મન, શરીર અને આત્મામાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિને બહાર લાવવા માટે તારી કલ્પનાનો વિસ્તાર કર. આપણે દરેક કામનું હંમેશા બે વાર નિર્માણ કરીએ છીએ. પહેલા મનની કાર્યશાળામાં અને ત્યાર પછી જ વાસ્તવમાં. આ પ્રક્રિયાને હું ‘બ્લૂ પ્રિન્ટીંગ’ કહું છું. કોઈ પણ વસ્તુનું બહારની દુનિયામાં નિર્માણ કરતાં પહેલા આંતર્મનની અંદર તેની ‘બ્લૂ પ્રિન્ટ’ તૈયાર થાય છે અર્થાત આપમા માનસપટ પર તેનું ચિત્ર તૈયાર થાય છે. જ્યારે તું વિચારોને નિયંત્રણમાં રાખવાનું શીખીશ અને સંપૂર્ણ અપેક્ષા સાથે આ સાંસારિક જીવનમાંથી જે કંઈ મેળવવાની ઈચ્છા થાય તેને માટે વૈવિધ્યપૂર્ણ કલ્પના કરવા લાગીશ ત્યારે તારી અંદર રહેલા સુષુપ્ત પરિબળો જાગૃત થશે અને તારી ગરિમાને અનુરૂપ અદ્ભુત જીવનનું ઘડતર કરવા માટે તું તારી મનની અંદર બંધ પડેલી સુષુપ્ત શક્તિને બહાર લાવવાની શરૂઆત કરીશ. આજની રાતથી તારા અતીતને ભૂલી જા. ‘તારી તમામ વર્તમાન પરિસ્થિતિઓના સરવાળાથી તું કંઈક વિશેષ છો’ -એ વિચાર કરવાનું સાહસ કર. જીવનમાં હંમેશા ઉત્તમની અપેક્ષા રાખ અને પછી જો. અકલ્પનીય પરિણામોને જોઈને તું પોતે તાજૂબ થઈ જઈશ.

“જોન, તું તો જાણે છે કે હું કાનૂનના વ્યવસાયમાં હતો ત્યારે મને કેવો ફાંકો હતો? હું ખૂબ જાણું છું. હું સારામાં સારી શાળામાં ભણ્યો છું, ઉપલબ્ધ તમામ કાનૂની પુસ્તકો મેં વાંચ્યા છે અને ઊંચામાં ઊંચા લોકોની સાથે મેં કામ કર્યું છે. અને કાનૂની ખેલમાં હું વિજયી પણ રહ્યો. પરંતુ હવે મને ખ્યાલ આવે છે કે જીવનની બાજુ હું હારી રહ્યો હતો. જીવનમાં મોટા મોટા સુખોનો પીછો કરવામાં એટલો વ્યસ્ત રહ્યો કે નાના નાના તમામ સુખોનો આનંદ હું લૂંટી ન શક્યો. મારા પિતા મને હંમેશા સારા

પુસ્તકો વાંચવાનું કહેતા પણ એ મેં ક્યારેય કર્યું નહિ. કોઈ સાથે મિત્રતા બાંધી નહિ. સારા સંગીતની કદર કરવાનું ક્યારેય શીખ્યો નહિ. આ બધું કહ્યા પછી પણ જોકે મને એમ લાગે છે કે હું ખરેખર ખૂબ જ ભાગ્યશાળી છું. હૃદયરોગના હુમલાએ મારા જીવનમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા નિભાવી છે. એણે મને ઊંઘમાંથી જગાડવા માટે ‘એલાર્મ ક્લોક’નું કામ કર્યું છે. તું માને કે ન માને પણ હૃદયરોગના હુમલાએ મને વધારે સંપન્ન અને પ્રેરણાદાયી જીવન જીવવા માટે જીવનમાં બીજી એક તક આપી છે. મલ્લિકા ચંદની જેમ મેં પણ આ કષ્ટદાયક પરિસ્થિતિમાં સારી તકનાં બીજ પડેલા જોયા; અને એથી’યે મહત્વપૂર્ણ વાત એ કે એ બીજનું પોષણ કરવાની મેં હિંમત દાખવી.”

હું સ્પષ્ટપણે જોઈ શકતો હતો કે જુલિયન જેટલા બહારથી યુવાન દેખાતા હતા તેના કરતાં અનેકગણાં વધારે તે અંદરથી સમજદાર/બુદ્ધિમાન થઈ ગયા હતા. મને લાગ્યું કે મારા આ જૂના મિત્ર સાથેના સંમોહક વાર્તાલાપનું મહત્વ અપૂર્વ છે. મને ખ્યાલ આવી ગયો કે આજની રાત મારા જીવનની નિર્ણાયક પળ છે અને સાથે સાથે નવજીવનની એક સ્પષ્ટ અને સુંદર તક પણ છે. જીવનમાં જે કાંઈ ખોટું થયું હોય તે વિષે મારા મને વિચારવાની શરૂઆત કરી દીધી. એ વાત સાવ સાચી કે મારી પાસે સંપન્ન પરિવાર હતો. સ્થાયી નોકરી હતી. હું એક પ્રતિષ્ઠિત વકીલ હતો. પણ જીવનની શાંત પળોમાં મને હંમેશા એમ લાગતું કે જીવનમાં ખરેખર કાંઈક ખૂટે છે. એ ખાલીપો દિવસે દિવસે વધતો જતો હતો અને એ ખાલીપાને મારે ભરવાનો હતો.

હું નાનો બાળક હતો ત્યારે મોટા મોટા સ્વપ્નો જોતો. હું મારી જાતને સ્પોર્ટ્સ હીરો કે મોટા ઉદ્યોગપતિ તરીકે જોતો. જીવનમાં જે ચાહીશ તે કરી શકીશ અને જે ચાહીશ તે મેળવી શકીશ એવું હું ખરેખર માનતો હતો. પશ્ચિમી સાગરતટે સૂર્યના તાપમાં હું ધીરેધીરે મોટો થતો હતો ત્યારે મારા વિચારો કેવા હતા તે આજે પણ મને યાદ છે. તે વખતે નાનાં નાનાં સુખોમાં પણ મને આનંદ આવતો. બપોરના સમયે તાપ હોય ત્યારે સમુદ્રમાં નગ્ન શરીરે ડૂબકી મારવી, સાયકલ પર સવાર થઈ જંગલમાં ફરવું – આ બધા સામાન્ય લાગતા કામોમાં મને ખૂબ મજા આવતી. જીવનમાં આવી ઉત્સુકતા હતી. હું સાહસિક હતો. ભવિષ્યમાં મારે માટે તકની કોઈ સીમા નહોતી. તેમ છતાં આજે ખરી સચ્ચાઈ એ છે કે આ પ્રકારના આનંદ અને સ્વતંત્રતાનો અનુભવ હું છેલ્લા પંદર વર્ષોથી કરી શક્યો નથી. એવું તે શું થયું કે જીવનના એ આનંદને હું લૂંટી ન શક્યો?

હું પ્રૌઢ થયો એટલે મારાં એ સ્વપ્ન ખોવાઈ ગયા. હું પ્રૌઢ જેવો વ્યવહાર કરવા લાગ્યો. હું લૉ સ્કૂલમાં ભણવા ગયો અને વકીલોની ભાષા બોલતો થયો ત્યારે જ કદાચ એ સ્વપ્નો અદૃશ્ય થઈ ગયા હશે. એ રાત્રે મારી સામે બેસીને ઠંડી ચાનો કપ પીતાં પીતાં જુલિયન તેમનું હૈયું ઠાલવી રહ્યા હતા ત્યારે જ મેં મનથી નક્કી કરી નાખ્યું કે હવે આજીવિકા રળવા પાછળ મારે આટલો બધો સમય બરબાદ કરવો નથી.

હવે હું જીવનનું ઘડતર કરવા માટે પણ થોડો સમય ફાળવીશ.

“મને લાગે છે કે મેં તને જીવન વિષે વિચાર કરતો કરી મૂક્યો,” જુલિયને કહ્યું. “તું નાનો બાળક હતો અને ત્યારે જે સ્વપ્નો તું જોતો હતો તે વિષે ફરી વિચારવાનું શરૂ કરી દે. જોનસ સોકે એક સરસ વાત લખી છે: “મને સ્વપ્ન પણ આવે છે અને દુઃસ્વપ્ન પણ. જોકે સ્વપ્નોને કારણે હું દુઃસ્વપ્નોમાંથી બહાર આવી શક્યો છું.” જોન, ભલો થઈને તુ તારાં સ્વપ્નો પર ધૂળ નાખવાનું કામ ન કરતો. જીવનનો આદર કર અને જીવન પર પુનર્વિચાર કરવાનું તું ફરીથી શરૂ કર. જીવનની તમામ અજાયબીઓનો આનંદોત્સવ મનાવ. મનની શક્તિ પ્રત્યે જાગૃત થા જેથી જીવનમાં કોઈ શુભ ઘટના ઘટી શકે. એકવાર તું આ બધું કરવા મંડીશ એટલે તારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જવામાં બ્રહ્માંડ પણ તને સાથ આપશે.”

જુલિયને ઝભ્ભામાં હાથ નાખી બિઝનેસ કાર્ડ જેવું એક નાનકડું કાર્ડ બહાર કાઢ્યું. મહિનાઓથી તેનો સતત ઉપયોગ કરવાથી કાર્ડની બંને બાજુ આંસુ વહેતા હોય એવાં નિશાન પડી ગયા હતા.

“એક દિવસ, યોગી રમણ અને હું એક શાંત પહાડી માર્ગ પર જોડાજોડ ચાલતા હતા ત્યારે મેં તેમને પૂછ્યું કે તમારા સૌથી પ્રિય દાર્શનિક કોણ? તેમણે મને કહ્યું કે મારા પર અનેક લોકોનો પ્રભાવ છે. તેથી પ્રેરણા માટે ફક્ત એક જ વ્યક્તિને તેમાંથી અલગ તારવવાનું કામ મુશ્કેલ છે; પણ એક અવતરણ મેં મારા હૃદયના ઊંડાણમાં કોતરી રાખ્યું છે. જીવનભર એકાંતમાં સમાધિ લગાવી જે મૂલ્યોનું મેં મમતાપૂર્વક જતન કર્યું હતું એ તમામ મૂલ્યોનો આ એક અવતરણમાં સમાવેશ થઈ ગયો છે. એ ભવ્ય સ્થાન પર યોગી રમણે તેમના હૃદયના ઊંડાણમાંથી મને એ અવતરણ વિષે વાત કરી. મેં પણ એ શબ્દોને મારા હૃદયમાં અંકિત કરી લીધા. આપણે અત્યારે જે કાંઈ છીએ અથવા ભવિષ્યમાં જે કાંઈ બનીશું એની સતત યાદ અપાવનાર એ શબ્દો એટલે ભારતના મહાન દાર્શનિક મહર્ષિ પતંજલિની દિવ્ય વાણી. દરરોજ સવારે ધ્યાનમાં બેસતાં પહેલા મોટેથી આ શબ્દોનું ઉચ્ચારણ/જાપ કરવાથી મારી દૈનંદિત પ્રવૃત્તિ પર તેનો ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. યાદ રાખ, જોન, શબ્દો એ શક્તિનું શાબ્દિક સ્વરૂપ છે.”

જુલિયને મને કાર્ડ બતાવ્યું. તેના પર આ અવતરણ હતું:

કોઈ એક મહાન લક્ષ્ય કે મહાન પ્રકલ્પથી એકવાર તમે પ્રેરિત થાવ એટલે તમારા તમામ વિચારો તેમની બેડી તોડીને બંધનમુક્ત થાય છે, તમારું મન સીમાઓને પાર કરે છે, તમારી ચેતના ચારે દિશામાં વિસ્તરે છે અને તમે કોઈ નવી, મહાન અને અદ્ભુત દુનિયામાં હો એવું મહેસૂસ કરવા લાગો છો. તમારી સુષુપ્ત શક્તિ, ક્ષમતા અને કાર્યકૌશલ-એ બધું જ ચેતનવંતુ બની જાય છે અને કદી સ્વપ્નેય

વિચાર્યું ન હોય એટલી મહાન વ્યક્તિના રૂપમાં તમે તમારી જાતને જોઈ શકો છો.

તે ક્ષણે મને સમજાયું કે શારીરિક શક્તિ અને માનસિક ક્ષમતા વચ્ચે કેટલો ગાઢ સંબંધ છે! જુલિયનનું સ્વાસ્થ્ય તાજગીભર્યું હતું. હું તેમને પહેલી વાર મળ્યો હતો તેના કરતાં અત્યારે તેઓ તેમની ઉંમર કરતાં ઘણા નાના લાગતા હતા. તેમનામાં જોશ અને તરવરાટ ઉભરાય છે એ સ્પષ્ટપણે વર્તાતું હતું. તેમનામાં ઉમંગ, ઉર્જા, ઉત્સાહ અને આશાવાદની કોઈ સીમા નહોતી. તેમણે તેમની પહેલાની જીવનશૈલીમાં ગજબનું પરિવર્તન કર્યું હતું. જો કે આ શાનદાર પરિવર્તનની પાછળ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશેષ જવાબદાર હતું એ વાત પણ એટલી જ સ્પષ્ટ હતી. હકીકતમાં બાહ્ય સફળતાની શરૂઆત અંદરની સફળતાથી જ થાય છે અને જુલિયન મેંટલેએ પોતાના વિચારોમાં પરિવર્તન લાવીને સમગ્ર જીવન પલટાવી નાખ્યું હતું.

“જુલિયન, મને કહો કે જીવનમાં આવો સકારાત્મક, ગહન અને પ્રેરણાદાયી અભિગમ હું કેવી રીતે કેળવી શકું? આટલા વર્ષોના આવા ‘રુટિન’ જીવનથી મારા માનસિક સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ ગયા છે. બહુ વિચારતા મને એમ લાગે છે કે મારા મનના બગીચાની આસાપાસ જે વિચારો ઘૂમી રહ્યા છે તેના પર મારું ખાસ કોઈ નિયંત્રણ રહ્યું નથી,” મેં પ્રમાણિકપણે કહ્યું.

“જોન, મન એક કહ્યાગરો નોકર છે અને એક ખતરનાક માલિક પણ છે. જો તમારું મન નકારાત્મક વિચાર કરતું થઈ ગયું હોય તો તેનું કારણ એ છે કે તમે મનની યોગ્ય સંભાળ લીધી નથી. સારી વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે મનને પ્રશિક્ષિત કરવું પડે. એ કામ માટે તમે સમય ફાળવ્યો નથી. વિંસ્ટન ચર્ચિલે કહ્યું છે, ‘મહાનતાનું મૂલ્ય સારા-નરસા દરેક વિચારની જવાબદારી સ્વીકારવામાં રહેલું છે.’ એમ કરવાથી શરીરમાં એક ચેતનવંતુ ‘માઈન્ડ-સેટ’ સ્થાપિત થાય છે જેની તમને તલાશ છે. એક વાત યાદ રાખો કે મન પણ શરીરના અન્ય સ્નાયુ જેવો જ એક સ્નાયુ છે; કાં તેનો ઉપયોગ કરો કે તેને ગુમાવો.

“શું તમે એમ કહી રહ્યા છો કે હું મનનો વ્યાયામ નહિ કરું તો તે કમજોર થઈ જશે?”

“હા. એ વાતને તું આ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કર. કસરત કરી હાથના સ્નાયુને કેળવીને મજબૂત બનાવીએ તો હાથ પાસેથી વધારે કામની અપેક્ષા રાખી શકાય, પગને ખડતલ કરવા માટે પગના સ્નાયુને કસવા પડે. તે જ પ્રમાણે મનનો સતત ઉપયોગ કરીને તેને ચેતનવંતુ રાખીશ તો મન પણ આશ્ચર્યજનક કામો કરશે. જો મન પાસેથી અસરકારક રીતે કામ લેવાનું શીખી જઈશ તો તું જીવનમાં જે કાંઈ મેળવવાની ઇચ્છા કરીશ તેને તારા તરફ આકર્ષી શકીશ. જો તું મનની યોગ્ય સંભાળ

લઈશ તો એ આદર્શ સ્વાસ્થ્યનું નિર્માણ કરશે અને જો તું ઈચ્છીશ તો મન પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં એટલે કે તેની સ્વાભાવિક શાંત અને ધીરગંભીર સ્થિતિમાં આવી જશે અને શાંત મન ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યનું પણ નિર્માણ કરશે. સિવાનાના સંતોની એક ખાસ કહેવત છે: ‘તમારા જીવનની સીમારેખા તમે ખુદ બાંધો છો.’”

“જુલિયન, મને લાગે છે કે મારી સમજમાં કંઈ જ આવ્યું નથી.”

“પ્રબુદ્ધ ચિંતકો જાણે છે કે મનુષ્યના વિચારો જ તેમની સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. તેથી મનુષ્યના વિચારો જો સમૃદ્ધ હશે તો તેમના જીવનની ગુણવત્તા સારી જ હોવાની, અર્થાત તેમના સમૃદ્ધ વિચારોને અનુરૂપ જ તેમના જીવનની ગુણવત્તા હોવાની! તેથી જો તમે વધારે શાંતિપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવા ઈચ્છતા હો તો વધારે શાંતિપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ વિચારો કરવા જરૂરી છે.

“જુલિયન, મને ‘ક્વિક-ફિક્સ’ (તરત દાન અને મહા પુણ્ય) જેવો કોઈ ઉપાય બતાવો.”

“જોન, તું કહેવા શું માગે છે?” ભરતકામથી સુશોભિત ઝભ્ભા પર તામ્રવર્ણી આંગળીઓ ફેરવતાં જુલિયને હળવેકથી કહ્યું.

“તમારી વાત સાંભળીને હું ખૂબ ઉત્તેજિત થઈ ગયો છું અને તમે જાણો છો કે મારો સ્વભાવ એકદમ અધીરીયો છે. અહીં મારા લીવીંગ રૂમમાં બેસીને હમણાં જ મારા મનની વિચાર કરવાની રીત/આદતને બદલી શકું એવી કોઈ તાલીમ કે ટેકનિક છે તમારી પાસે?”

“ક્વિક-ફિક્સ અહીં કામ ન આવે. અંતરના કાયમી પરિવર્તન માટે સમય અને પુરુષાર્થ બંને જરૂરી છે. સતત પુરુષાર્થ એ તો વ્યક્તિગત પરિવર્તનની જનેતા છે. જીવનમાં ગૂઢ પરિવર્તન લાવતા વર્ષોના વર્ષો વીતી જશે એમ કહીને તને હતોત્સાહ કરવાનો મારો ઈરાદો નથી. પણ મેં કહેલી યોજનાઓનો એક મહિના સુધી દરરોજ ખંતપૂર્વક જીવનમાં તું અમલ કર અને પછી જે પરિણામો આવશે તેને જોઈને તું પોતે ચકિત થઈ જઈશ. મન પાસેથી તું એટલું કામ લેવા માંડીશ કે તારી ક્ષમતાના સર્વોચ્ચ આંકને તું આંબી જઈશ. તને એવું લાગશે કે જાણે તે કોઈ ચમત્કારિક ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કર્યો છે. આ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવું હોય તો નજર સતત પરિણામ પર ટેકવી રાખતો નહિ. વ્યક્તિગત વિકાસ અને વૃદ્ધિની પ્રક્રિયા પર દૃષ્ટિ રાખી કેવળ તેનો આનંદ માણજે. ‘ન માગે દોડતું આવે’ એ કહેવત અનુસાર અંતિમ પરિણામ પર જેટલું લક્ષ્ય ઓછું તેટલું જલદી પરિણામ દોડીને તારી પાસે આવશે.”

“એ કેવી રીતે?”

“પેલા યુવાન છોકરાની પ્રાચીન વાર્તાની જેમ! એક મહાન ગુરુ પાસે વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા એ છોકરો ઘેરથી ખૂબ દૂર સફરે નીકળ્યો. જેવો તે જ્ઞાની વયોવૃદ્ધ ગુરુ પાસે પહોંચ્યો કે તરત તેણે સૌથી પહેલો પ્રશ્ન એ પૂછ્યો કે ‘તમારા જેટલા જ્ઞાની થવામાં મને કેટલો સમય લાગશે?’

“તેમણે તરત જવાબ આપ્યો, ‘પાંચ વર્ષ.’

“‘આ તો બહુ લાંબો સમય કહેવાય,’ યુવકે ઉત્તર આપ્યો. ‘જો હું બમણી મહેનત કરું તો?’

“‘તો દસ વર્ષ લાગશે,’ ગુરુએ ઉત્તર આપ્યો.

“‘દસ! આટલો બધો સમય? જો હું રાત-દિવસ અભ્યાસ કરું તો?’

“‘તો પંદર વર્ષ,’ ઋષિએ કહ્યું.

“‘મને સમજાતું નથી, યુવકે જવાબ આપ્યો. ‘હું અભ્યાસ માટે જેમ જેમ વધારે સમય અને શક્તિનો ભોગ આપવાની વાત કરું છું તેમ તેમ તમે તો વધારે ને વધારે સમય લાગશે એવી વાત કરો છો. એવું કેમ?’

“‘ઉત્તર સરળ છે. એક આંખ લક્ષ્ય પર લાગી રહે તો તેની પ્રાપ્તિ માટે તને માર્ગદર્શન આપવા એક જ આંખ બચશે.’

“વકીલ સાહેબ, મુદ્દો સારો લીધો છે.” મેં સહૃદયતાથી સંમતિ દર્શાવતા કહ્યું. આ વાત સાંભળીને તો મને એમ થયું કે તમે તો મારા જીવનની જ વાર્તા કહી રહ્યા છો.

“ધીરજ રાખ અને એક વાત બરાબર સમજી લે કે જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાની તું ઈચ્છા રાખીશ એ વસ્તુ તને અવશ્ય મળશે; પણ તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પૂરેપૂરી તૈયારી કર્યા પછી અપેક્ષા રાખીશ તો.”

“પણ જુલિયન, હું એટલો ભાગ્યશાળી નથી કે જીવનમાં કોઈ પણ વસ્તુ મને આસાનીથી કે કેવળ ભાગ્યથી મળી જાય. જીવનમાં મને જે કંઈ મળ્યું છે તે ભાગ્યથી નહિ પણ સતત અને કઠોર પુરુષાર્થ પછી જ મળ્યું છે.”

“ભાગ્ય શું છે, દોસ્ત?” જુલિયને મમતાપૂર્વક કહ્યું. “ભાગ્ય એટલે ખંતપૂર્વક પુરુષાર્થ અને સુંદર તક એ બંનેનો સુભગ સંયોગ; એથી વિશેષ કંઈ નથી.”

અને પછી હળવેકથી એક વાક્ય ઉમેરતાં જુલિયને કહ્યું: “સિવાનાના સંતોએ દર્શાવેલી નિશ્ચિત પદ્ધતિની વાત કરતાં પહેલાં મારે તને કેટલાક મુખ્ય સિદ્ધાંતો જણાવવા છે. પહેલો સિદ્ધાંત, હંમેશા યાદ રાખ કે માનસિક દક્ષતાના મૂળમાં ચિત્તની એકાગ્રતા રહેલી છે.”

“સાચેસાચ?”

“હુ જાણું છું. તારી જેમ મને પણ પહેલા નવાઈ લાગી હતી પણ એ વાત સાચી છે. આ વાત તેં શીખી લીધી છે કે મન અદ્ભુત કાર્યો સિદ્ધ કરી શકે છે. તારા મનમાં ઈચ્છા કે સ્વપ્ન થાય છે એનો અર્થ જ એ છે કે એ પૂરા કરવા માટે તારામાં ક્ષમતા રહેલી છે. આ એક મહાન સર્વદેશીય સત્ય છે અને એ સત્યનું જ્ઞાન સિવાનાના સંતોને હતું. જોકે મનની એ ક્ષમતાને, સુષુપ્ત શક્તિને મુક્ત કરવા માટે જે કામ હાથમાં લીધું હોય કેવળ તેના પર જ લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરી મનની શક્તિને કામે લગાડવાની આવડત હોવી જોઈએ. જે ક્ષણે તું કેવળ એક જ લક્ષ્ય પર મનને એકાગ્ર

કરીશ એટલે અકલ્પ્ય ઉપહારો જીવનમાં આપોઆપ પ્રગટ થશે.”

“ચિત્તની એકાગ્રતાનું આટલું બધું મહત્ત્વ શા માટે?”

“હું તારી પાસે એક કોયડો રજૂ કરું છું. એ તારા પ્રશ્નનો ઉત્તર આપશે. ધારો કે કડકડતી ઠંડીમાં તું જંગલમાં રસ્તો ભૂલી ગયો છે. તને તાપણાંની સખત જરૂર છે. તારી પીઠ પર એક થેલો છે. તેમાં કેવળ એક જ કાગળ છે જે તારા પરમ મિત્રે તને મોકલ્યો હતો. તે સિવાય ‘તુના’ (અમેરિકન માછલી) નું એક ટીન અને એક બહિર્ગોળ કાચ જે તારી આંખો નબળી હોવાને કારણે સાફ જોઈ શકાય તે માટે તું હંમેશા તારી સાથી રાખે છે. આટલી જ વસ્તુ તારી પાસે છે. નસીબજોગે તને બળતણ માટેની સૂકી લાકડીઓ તો ક્યાંકથી મળી જાય છે, પણ કમનસીબે એ લાકડીઓ સળગાવવા માટે તારી પાસે દિવાસળી નથી. હવે શું કરીશ?”

“ખરેખરું ધર્મસંકટ!” જુલિયન, તમે તો મારી બોલતી બંધ કરી દીધી. મારી પાસે તેમના પ્રશ્નનો કોઈ જવાબ નહોતો.

“બસ, હું હારી ગયો. હવે તમે જ જવાબ આપો.”

“જવાબ એકદમ સહેલો છે. સૂકી લાકડીઓની બરાબર વચ્ચે પેલા કાગળને ગોઠવ અને તે કાગળ પર બહિર્ગોળ કાચને પકડી રાખ. સૂર્યનાં વેરવિખેર કિરણો કાચ પર કેન્દ્રિત થઈ થોડી જ પળોમાં અગ્નિ પ્રગટ કરશે.”

“અને પેલું તુનાનું ટીન શું કામમાં આવશે?”

“ઓહ! એ તો તારું ધ્યાન બીજે દોરવા માટે જાણીને મેં વાતમાં એ ફણાગો મૂક્યો હતો,” જુલિયને હસતા હસતા કહ્યું. “પણ આ દષ્ટાંતનો સાર આટલો છે: સૂકી લાકડીઓ પર કાગળને મૂકવાથી કાંઈ ન વળે. જે ક્ષણે કાગળ પર બહિર્ગોળ કાચ ગોઠવીએ એટલે સૂર્યનાં વેરવિખેર કિરણો કેન્દ્રિત થાય અને ત્યારે જ અગ્નિ પ્રગટ થાય છે. આ જ વાત મનને પણ લાગુ પડે છે. એક ચોક્કસ અને અર્થપૂર્ણ લક્ષ્ય પર મનની અદ્ભુત શક્તિને કેન્દ્રિત કરો એટલે તરત જ સુષુપ્તશક્તિની જ્વાળા પ્રજ્વલિત થશે અને આશ્ચર્યકારક પરિણામો ઉત્પન્ન થશે.”

“એ કેવી રીતે?” મેં પૂછ્યું.

“માત્ર તું જ આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપી શકે. જીવનમાં તને શેની તલાશ છે? શું તું બહેતર પિતા થવા માગે છે? વિશેષ સંતુલિત અને ફળદાયી જીવનની તને ઇચ્છા છે? આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાઓની પૂર્તિના કામના છે? શું તને એમ લાગે છે કે તારા જીવનમાં સાહસ અને હસીખુશીની કમી છે? આ બધી વસ્તુ પર થોડો વિચાર કર.”

“શાશ્વત સુખ વિષે તમારું શું મંતવ્ય છે?”

“મોટા કામ કરો અથવા ઘરમાં બેસી રહો,” તેમણે હસવું દબાવીને કહ્યું, “જોન, નાનાં કામથી શરૂઆત કરવામાં પણ કાંઈ ખોટું નથી. અને તું પણ એવી રીતે શરૂઆત કરી શકે.”

“છેલ્લા પાંચ હજાર વર્ષોથી સિવાનાના સંતોના જ્ઞાનખજાનામાં એ શાશ્વત

આનંદનું રહસ્ય છૂપાયેલું છે. મારા સદ્નસીબે એ ગૂઢ જ્ઞાનનો લાભ મને આપવા તેઓ રાજી હતા. શું તું એ સાંભળવા માગે છે?”

“ના, મને લાગે છે કે આપણે થોડો વિરામ લઈએ. ગેરેજની ભીંત પર વૉલ પેપર લગાવવાનું કામ પહેલા પતાવી દઉ.”

“હુંઉઉ...?”

“જુલિયન, નિઃસંદેહ મને શાશ્વત સુખના મર્મને જાણવાની ઈચ્છા છે. આખરે મનુષ્યનું અંતિમ લક્ષ્ય તો એ જ હોય છે ને?”

“ખરી વાત છે. વારૂ, બીજી વાર મને ચાનો કપ આપવા માટે તને તકલીફ આપું?”

“ચાલો, હવે વ્યાસપીઠ છોડો.”

“ઠીક છે. શાશ્વત સુખનો મર્મ સરળ છે: પહેલા તું એ શોધી કાઢ કે તને ક્યું કામ ખરેખર પસંદ છે અને પછી એ મનપસંદ કામ પર તું તારી પૂરેપૂરી તાકાત લગાવી દે. દુનિયાનાં સૌથી વધારે સુખી, સંતુષ્ટ અને સ્વસ્થ લોકોના જીવનનો તું અભ્યાસ કરીશ તો તને ખ્યાલ આવશે કે એમાંના દરેકને એક મનપસંદ ઉદ્દેશ જીવનમા મળી ગયો હતો અને પૂરા જોશ, લગન અને ઉત્સાહ સાથે એ ઉદ્દેશને પૂરો કરવામાં તેમણે પોતાનો સમય લગાવી દીધો હતો. આ ઉદ્દેશ મોટેભાગે લોકોની કોઈ ને કોઈ રીતે સેવા કરવાનો હોય છે. તેથી જે કામ પ્રિય કે મનપસંદ હોય તે કામમાં મનની શક્તિ અને ઉર્જાને કેન્દ્રિત કરવાથી જીવન ભર્યુંભર્યું થઈ જાય છે અને તમારી બધી જ ઈચ્છાઓ આસાનીથી અને ગૌરવથી પૂરી થાય છે.”

“તેથી પહેલા એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારે જીવનમાં ખરેખર શું કરવું છે અને પછી તે કામ કરવામાં લાગી પડો.”

“જો એ કામ ખરેખર કરવા યોગ્ય હોય તો,” જુલિયને જવાબ આપ્યો.

“‘કરવા યોગ્ય’ની પરિભાષા શું?”

“મેં આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે તારા જીવનનું ધ્યેય કોઈ ને કોઈ રીતે અન્યના જીવનને સુધારવાનું કે તેમની સેવા કરવાનું હોવું જોઈએ. વિક્ટર ફ્રેકલેએ આ વાત મારા કરતાં વધારે સુરેખ રીતે કહી છે: ‘સુખની જેમ સફળતા પણ તેનો પીછો કરવાથી નથી મળતી; સફળતા કામના ફળસ્વરૂપે મળે છે. સ્વાર્થ કરતાં પણ પરાર્થે એટલે કે કોઈ ઉમદા હેતુ માટે સમર્પણભાવથી કામ કરીએ તો તેના પગલે સફળતા અનાયાસે આવે છે.’ તમારા જીવનનો શું ઉદ્દેશ છે એ એક વાર શોધી કાઢો અને પછી જુઓ તમારી દુનિયા સજીવન થઈ ઊઠશે. દરરોજ સવારે તમે ઉર્જા અને ઉમંગના અસીમ સ્રોત સાથે ઊઠશો. તમારા તમામ વિચારો એ નિશ્ચિત ઉદ્દેશની ઘરીની આસપાસ ઘૂમશે. સમય વેડફવા માટે તમારી પાસે સમય નહિ હોય. મનની અમૂલ્ય શક્તિ ક્ષુલ્લક વિચારો પર વેડફાશે નહિ. ચિંતા કરવાની આદત આપોઆપ ભૂંસાઈ જશે અને તમે અનંતગણાં પ્રભાવશાળી અને સર્જનાત્મક બનશો. બીજી એક રસપ્રદ વાત કે તમારામાં આંતરિક સંવાદીતાની એક ગહન લાગણી જન્મ લેશે;

જાણે તમારા મિશનને પાર પાડવામાં એ તમારું માર્ગદર્શન કરતી ન હોય! આ એક અદ્ભુત લાગણી છે જે મને અત્યંત પ્રિય છે.” જુલિયને પ્રસન્નતાપૂર્વક કહ્યું.

“વાહ! અતિ સુંદર!! સવારે ઊઠતાની સાથે તાજગી અનુભવવાની વાત મને ગમી. જુલિયન હું તમને ઈમાનદારીપૂર્વક કહું છું કે મને ઘરમાં ભરાઈ રહેવાનું વધારે ગમે છે. ટ્રાફિકનો ત્રાસ, અસીલોનો ગુસ્સો, વિરોધીઓની આક્રમકતા અને નકારાત્મક અસરોનો અવિરત પ્રવાહ – આ બધાનો સામનો કરવા કરતા ક્યાંક ઘરમાં છાનામાના પડ્યા રહેવાનું સારું લાગે છે. આ બધી વસ્તુ મને મનથી થકવી દે છે.”

“જોન, તને ખબર છે મોટાભાગના લોકો આટલું બધું કેમ ઊંઘે છે?”

“કેમ?”

“કારણકે તેમની પાસે ખરેખર કોઈ જ કામ હોતું નથી. સૂર્યોદય થતાંની સાથે જે લોકો ઊઠી જાય છે તે બધામાં એક વસ્તુ સામાન્ય હોય છે.”

“ગાંડપણ?”

“કેવી મજાક! ના, એ બધા પાસે એક ચોક્કસ લક્ષ્ય હોય છે જે તેમની આંતરિક શક્તિની જ્યોતને પ્રવલિત રાખે છે. એ લોકો દિવસની શરૂઆત કામની પ્રાથમિકતાના આધારે કરે છે; અસ્વસ્થતા કે હઠાગ્રહથી નહિ. તેમની જીવનશૈલી સહજ અને સુશીલ હોય છે. આવા લોકો જીવનમાં જે કામ કરે છે તેમાં પોતાનો પ્રાણ રેડીને કરે છે; ઉમંગ અને ઉત્સાહથી કરે છે. એ લોકો વર્તમાનમાં જીવે છે. જે કામ હાથમાં લે તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપે છે. તેથી તેમની શક્તિ નાહક સ્ત્રવી જતી નથી. સદ્ભાગ્યે જો આવી વ્યક્તિને મળવાનો પ્રસંગ જીવનમાં આવે તો તને ખબર પડશે કે એ કેટલા તરવરિયા અને સ્ફૂર્તિલા હોય છે.”

“શક્તિ સવે છે? આ શબ્દપ્રયોગ સાંભળવામાં તદ્દન નવો લાગ્યો. હું શરત લગાવીને કહી શકું કે આ શબ્દપ્રયોગ તમે હાવર્ડ સ્કૂલમાં નથી શીખ્યા.”

“ખરી વાત છે. આ વિચારના પુરસ્કર્તા સિવાનાના સંતો છે. આમ તો આ વિચાર સદીઓથી ચાલ્યો આવે છે પરંતુ તેનું મહત્ત્વ જેટલું એ જમાનામાં હતું એટલું આજે પણ છે. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો અનાવશ્યક અને અંતહીન ચિંતામાં ને ચિંતામાં ખવાઈ જાય છે. ચિંતાથી આપણી સ્વાભાવિક શક્તિ અને ઉર્જા નીચોવાઈ જાય છે. સાઈકલના ટાયરની અંદર એક ટ્યૂબ હોય છે. એ ટ્યૂબને તેં કોઈ વાર ધ્યાનથી જોઈ છે?”

“હાસ્તો.”

“જો એ હવાથી પૂરેપૂરી ભરેલી હશે તો તમને આસાનીથી તમારા મુકામ સુધી લઈ જશે પણ જો તેમાં નાનું એવું પણ કાણું પડે અને હવા એમાંથી સ્ત્રવી જાય તો અચાનક તમારો પ્રવાસ અધવચ્ચે અટકી જશે. મન પણ આ જ રીતે કામ કરે છે. જેમ કાણું પડવાથી ટ્યૂબમાંથી હવા બહાર નીકળવા માંડે છે તેમ ચિંતાથી મનની

ઉર્જા અને શક્તિ સર્વી જાય છે અને તમારામાં તાકાત રહેતી નથી. તમારી બધી જ સર્જનશક્તિ, આશાવાદ અને ગતિશીલતા વહી જાય છે અને તમે થાકી જાવ છો.”

“હું ઘણીવાર મારા દિવસો ઉત્પાતમાં વીતાવું છું એટલે આનો મને અનુભવ છે. દરેક જગ્યાએ એક સમયે તત્કાળ હાજર થવાનું હોય છે અને હું કોઈને રાજી કરી શકતો નથી. મેં એક વાત નોંધી છે કે એ દિવસોમાં શારીરિક શ્રમ ઓછો કરવા છતાં પણ સતત ચિંતાને કારણે હું સાંજ સુધીમાં થાકીને લોથપોથ થઈ જતો. ઘેર પહોંચીને ફક્ત એક જ કામ કરી શકું છું; મારે માટે સ્કોચનો પેગ બનાવી અને રિમોટ કંટ્રોલ હાથમાં રાખી પલંગ પર પડ્યો રહું છું.”

“બિલકુલ સાચું. કામના અતિશય દબાણને કારણે તને આવું થાય છે. એક વાર જીવનમાં ઉદ્દેશ મળી જાય પછી જીવન સરળ અને ફળદાયી બની જાય છે. ખરેખર જીવનનું મુખ્ય લક્ષ્ય કે નિયતિ શું છે તે જાણી લઈશ પછી બીજે દિવસથી તારે ક્યારેય કામ કરવું નહિ પડે.”

“શું વહેલી નિવૃત્તિની વાત કરો છો?”

“ના,” એક પ્રતિષ્ઠિત વકીલ તરીકે તેમણે સમજદારીપૂર્વકનો સ્વર કેળવ્યો હતો તે સ્વરમાં જુલિયને કહ્યું. “તારું કામ તને રમતવાત લાગશે.”

“વ્યવસાય છોડીને જીવનના ઉદ્દેશ અને લક્ષ્યની તલાશ કરવી એ મારે માટે જોખમ ખેડવા જેવું નથી? મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે મારે મારો પરિવાર છે અને મારે માથે કેટલીક વ્યાવહારિક જવાબદારીઓ છે. ચાર વ્યક્તિ આર્થિક રીતે મારા પર નિર્ભર છે.”

“હું એમ નથી કહેતો કે તું કાલ ને કાલ વકીલાતનું કામ છોડી દે. જોકે જોખમ ઊઠાવવાની શરૂઆત તો કરવી જ પડશે. તારા જીવનને થોડું હલબલાવ. કરોળિયાના જાળામાંથી બહાર આવ. જે માર્ગે બહુ ઓછા લોકો ચાલે એવા કોઈ વિશિષ્ટ માર્ગને પકડ. મોટા ભાગના લોકો એશોઆરામ અને સુવિધાપૂર્ણ જીંદગી જીવવામાં માને છે. યોગી રમણ એક એવી પ્રથમ વ્યક્તિ હતા જેમણે મને સમજાવ્યું કે જીવનમાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધતા જવું એ જ શ્રેષ્ઠ કામ છે. કુદરતે મનુષ્યને દેન આપી છે એ દેનની ક્ષમતાને જાણવાનો અને સ્થાયી આત્મદક્ષતા પ્રાપ્ત કરવાનો આજ એક સાચો માર્ગ છે.”

“કુદરતની કઈ દેન?”

“તારું તન, તારું મન અને તારો આત્મા.”

“બોલો, મારે ક્યા જોખમો ઊઠાવવા જોઈએ?”

“વ્યવહારમાં આટલા બધા રચ્યાપચ્યા રહેવાનું છોડી દે. જે કામ તું હંમેશા કરવા માગતો હતો પણ આજ સુધી કરી શક્યો નથી તે કામ કરવાની શરૂઆત કર. હું એવા કેટલાક વકીલોને જાણું છું જેમણે નાટ્ય કલાકાર થવા માટે વકીલાત છોડી દીધી છે. એવા કેટલાક એકાઉન્ટન્ટોને પણ ઓળખું છું જે પોતાનું બધું કામ છોડીને

જાઝ સંગીતજ્ઞ થઈ ગયા છે. તેમને આ કામમાં એટલા આનંદ અને સંતોષ મળ્યા છે જે આટલા વર્ષોમાં ક્યારેય નહિ મળ્યા હોય. એક વર્ષમાં બે વાર રજા લઈ વેકેશન ગાળવા બહારગામ ન ગયા કે સેમેસમાં પોતાનું વૈભવી સમર-હોમ ન હોય તેથી શું થઈ ગયું? ગણતરીપૂર્વક જોખમ ઊઠાવી પૈસાનું વ્યવસ્થિત રોકાણ કરવાથી મોટું વ્યાજ મળે છે. એક પગ પર બીજો પગ રાખીને તું ઊભો રહીશ તો ત્રીજું પગથિયું કેવી રીતે ચડીશ?”

“તમારી વાત હું સમજી ગયો.”

“તેથી કહું છું કે હવે વિચાર કરવા માટે થોડો સમય કાઢ. અહીં સંસારમાં આવવાનું સાચું કારણ શોધી કાઢ અને પછી તે કામ કરવા માટે હિંમત કેળવ.”

“જુલિયન, હું તમને આદરપૂર્વક કહું છું કે જીવનમાં કેવળ હું વિચારવાનું જ કામ કરું છું. હકીકતમાં હું વધારે પડતું વિચારું છું એ જ મારી સમસ્યાનું એક કારણ છે. મારું મન ક્યારેય વિચાર કરતા અટકતું નથી. નિર્રથક વિચારોથી હંમેશા ભરેલું હોય છે. આ વિચારોથી ક્યારેક હું પાગલ થઈ જાઉં છું.”

“હું તને જે ઉપાય સૂચવું છું તે સૌથી અલગ છે. સિવાનાના બધા જ સંતો દરરોજ સમય કાઢીને શાંતિથી ચિંતન કરતા એ આપણે ક્યાં છીએ અને ક્યાં જઈ રહ્યા છીએ. આપણે જીવન કેવી રીતે જીવીએ છીએ અને આપણા જીવનનો શું ઉદ્દેશ્ય છે તે વિષે પણ દરરોજ સમય કાઢીને તેઓ ચિંતન કરતા. તેમના વિષે એક સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે આવતી કાલને કેવી રીતે સુધારી શકાય તે અંગે પણ તેઓ ઊંડાણપૂર્વક અને નિષ્ઠાપૂર્વક વિચાર કરતા. જીવનમાં દરરોજ કમશઃ ફેરફાર થાય તો સ્થાયી પરિણામ આવે છે અને તેને કારણે સકારાત્મક પરિવર્તન થાય છે.”

“તેથી મારે મારા જીવન વિષે ચિંતન કરવા માટે નિયમિતપણે દરરોજ થોડો સમય કાઢવો જોઈએ.”

“હા. દરરોજ દસ મિનિટ એકાગ્રચિત્તે ચિંતન કરવાથી તારા જીવનની ગુણવત્તા પર ઊંડો પ્રભાવ પડશે.”

“જુલિયન, હું સમજું છું કે તમે ક્યાંથી આવ્યા છો. પણ મારી મુશ્કેલી એ છે કે સવારના કામનું ચક્ર એક વાર શરૂ થાય પછી તો મને બપોરે જમવા માટે દસ મિનિટનો સમય પણ મળતો નથી.”

“મારા મિત્ર, તારા વિચારો કે તારા જીવનને સુધારવા માટે તારી પાસે સમય નથી એમ કહેવાનો અર્થ એ થાય કે ગાડી ચલાવવામાં તું એટલો વ્યસ્ત છો કે પેટ્રોલ ભરાવવા પેટ્રોલ પંપ જવા માટે તારી પાસે સમય નથી. લાંબે ગાળે એનું શું પરિણામ આવે તેનો ખ્યાલ રાખજે.”

“હા, હું જાણું છું. જુલિયન, તમે મને અમુક ટેકનિક બતાવવાના હતા,” અત્યાર સુધી જે જ્ઞાન મેં સાંભળ્યું તેને અમલમાં મૂકવા માટેના કારગત ઉપાયો શીખવાની

આશાએ મેં કહ્યું.

“મનને વશ કરવા માટે એક સર્વોત્તમ ટેકનિક છે જે સિવાનાના સંતોની અતિશય પ્રિય ટેકનિક છે. તેમણે ખૂબ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી મને એ ટેકનિક શીખવી છે. માત્ર એકવીસ દિવસ પ્રેક્ટિસ કરીને એ ટેકનિકથી મેં અતિશય ઉર્જાવાન, ઉત્સાહપૂર્ણ અને ચેતનવંત હોવાનો અનુભવ કર્યો જે આટલા વર્ષોમાં મેં ક્યારેય કર્યો નહોતો. આ ટેકનિક ચાર હજાર વર્ષ જૂની છે અને તે ‘ધ હાર્ટ ઓફ ધ રોઝ’ના નામથી ઓળખાય છે.”

“એ ટેકનિક વિષે વધારે જણાવશો?”

“આ ટેકનિકની વિધિ માટે એક તાજું ગુલાબનું ફૂલ અને શાંત જગ્યા – બસ આ બે જ વસ્તુની જરૂર છે. નૈસર્ગિક વાતાવરણ હોય તો અતિ ઉત્તમ, નહિ તો એક શાંત રૂમમાં પણ થઈ શકે. ગુલાબના કેન્દ્રબિંદુ/હૃદય પર ટગરટગર તાકીને જોવાનું શરૂ કર. યોગી રમણે મને કહ્યું કે ગુલાબના ફૂલનું આપણા જીવન સાથે ઘણું સામ્ય છે. જેમ ગુલાબને મેળવવામાં વચ્ચે કાંટા આવે છે તેમ જીવનના માર્ગમાં પણ અનેક કાંટા આવશે પરંતુ ઉદ્દેશમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હશે તો ધીરેધીરે કાંટાને ઓળંગીને ફૂલના વૈભવ સુધી પહોંચી શકાશે. ગુલાબની તરફ તાકીને જોયા કરો. તેનાં રંગ, રૂપ અને ડિઝાઈનને નીરખો. તેની સુગંધનો આસ્વાદ માણો. તમારી નજર સમક્ષ જે અદ્ભુત વસ્તુ છે કેવળ તેના વિષે જ વિચારો. શરૂઆતમાં ગુલાબના કેન્દ્રબિંદુમાંથી તમારું ધ્યાન હટાવવા બીજા વિચારો મનની અંદર પ્રવેશશે. એ વણકેળવાયેલા મનની નિશાની છે, પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. તેમાં ઝડપથી સુધારો થશે. તમારું ધ્યાન ફરીથી કેન્દ્રિત કરો. બહુ જસદીથી તમારું મન મજબૂત અને અનુશાસિત થવા લાગશે.”

“બસ, આટલી જ વાત? આ તો તદ્દન સરળ લાગે છે.”

“જોન, સરળતા એ જ એનું સૌંદર્ય છે,” જુલિયને ઉત્તર આપ્યો. “જોકે દરરોજ પ્રેક્ટિસ કરવાથી આ ટેકનિક વધારે અસરકારક બને છે. શરૂઆતના થોડા દિવસ તો આ વિધિ માટે માત્ર પાંચ મિનિટનો સમય કાઢવાનું પણ મુશ્કેલ લાગશે. મોટા ભાગના લોકો ભાગદોડની જિંદગી જીવે છે. તેથી એકાંત અને શાંતિ તેમને અજાનબી અને અસ્વસ્થ કરી મૂકે એવી વસ્તુ હોય એવું લાગે છે. અધિકાંશ લોકો મારી વાત સાંભળીને કદાચ એમ પણ કહે કે ફૂલની સામે બેસીને તેની સામે તાકીને જોવાનો અમારી પાસે સમય નથી. એ લોકો એવી પણ વાત કરશે કે બાળકના હાસ્યનો આનંદ માણવા માટે કે વરસાદમાં અડવાણે પગે ચાલવા માટે તેમની પાસે સમય નથી. આવા લોકો એવી દલીલ કરે છે કે જિંદગીમાં તેઓ એટલા બાધા વ્યસ્ત છે કે આવા ક્ષુલ્લક કામ માટે તેમની પાસે સમય નથી. કોઈની સાથે મૈત્રી બાંધવાનો પણ તેમને સમય નથી, કારણ કે મૈત્રી પણ સમય માગી લે છે.”

“જુલિયન, આવા લોકો વિષે તમે ઘણું બધું જાણતા લાગો છો?”

“હા. હું એમાંનો જ એક હતો,” જુલિયને કહ્યું. પછી ક્ષણભર અટકીને શાંત બેસી રહ્યા. મારી દાદીએ મને અને જેનીને મારા દાદાની એક વૉલ-ક્લૉક ભેટ આપી હતી તેના પર તેમની તીવ્ર દૃષ્ટિ સ્થિર થઈ ગઈ. આ રીતે જીવન જીવતા લોકો વિષે હું જ્યારે વિચારું છું ત્યારે મને એક પ્રાચીન બ્રિટીશ નવલકથાકારના શબ્દો યાદ આવે છે. મારા પિતાને તેમનાં પુસ્તકો વાંચવાનો ભારે શોખ હતો. તે નવલકથાકારે લખ્યું છે: જિંદગીની પ્રત્યેક ક્ષણ એક અદ્ભુત ચમત્કાર છે; એક અલૌકિક રહસ્ય છે. ઘડિયાળના કાંટા અને કેલેન્ડરનાં પાનાં મનુષ્યને આ મહાન સત્ય પ્રતિ અંધ ન બનાવી દે એ વાતનો હંમેશા ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

“આ વિધિ ચાલુ રાખો અને ગુલાબના કેન્દ્રબિંદુ/હૃદયનો આસ્વાદ માણવા માટે વધારે ને વધારે સમય ગાળો અને દરરોજ થોડો થોડો સમય વધારતા જાવ.” જુલિયને તેમના સત્તાવાહી અવાજમાં કહેવાનું ચાલુ રાખ્યું. એકાદ બે અઠવાડિયામાં મનને બીજા વિચારો પર ભટકવા દીધા વિના આ વિધિ તું વીસ મિનિટ સુધી કરી શકીશ. મનરૂપી ગઢ પર કાબૂ મેળવ્યાનો આ પહેલો નિર્દેશ છે. પછી મન તારા હુકમ પ્રમાણે કામ કરશે. મનરૂપી ગઢ પર કાબૂ મેળવવાની વાત જ્યારે હકીકતનું રૂપ ધારણ કરશે ત્યારે મન તારો અકલ્પનીય ગુલામ બનીને અસાધારણ કામ કરવા યોગ્ય બની જશે. એક વાત હંમેશા યાદ રાખો કે કાં તો મન તમારા વશમાં છે અથવા તમે મનના વશમાં છો.”

“વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ કહું તો એક વાર તું મનરૂપી ગઢ પર કાબૂ મેળવીશ તો તને પોતાને ખ્યાલ આવશે કે તું પહેલા કરતાં કેટલો બધો શાંત થઈ ગયો છે, લોકોને ત્રાહીમામ પોકારાવી દેતી ચિંતા કરવાની આદતને ખતમ કરવા માટે તું મહત્વપૂર્ણ પગલું ઊઠાવી શક્યો છે અને તું અધિક ઉર્જા અને આશાવાદનો અનુભવ કરી રહ્યો છે. સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે તું સ્વયં જોઈ શકીશ કે તારી અંદર આનંદની છોળો ઊડે છે અને તારી ચોતરફ કુદરતની બક્ષિસ પથરાયેલી છે તેની તું પૂરી ક્ષમતા સાથે પ્રશંસા કરી શકે છે. માટે તને કહું છું કે તું ગમે તેટલો વ્યસ્ત હોય કે તારી સમક્ષ ગમે તેટલા પડકારો ઊભા હોય તો પણ દરરોજ ગુલાબના કેન્દ્રબિંદુ/હૃદયને નીરખવાની પ્રક્રિયા ચાલુ જ રાખજે. એ તારો રણદ્વીપ છે. એ તારું નીરવ વિશ્રામસ્થાન છે. એ શાંતિનો દ્વીપ છે. એક વાત ક્યારેય ભૂલતો નહિ કે મૌન અને શાંતિમાં અદ્ભુત તાકાત રહેલી છે. શાંતિ એ જીવપ્રાણીમાત્રમાં ધબકતી ચેતનાના મૂળ સાથે જોડનારી ઉન્નતિની સીડી છે.

તેમની વાત સાંભળીને હું વશીભૂત થઈ ગયો હતો. શું આટલી સામાન્ય લાગતી ટેકનિકથી હું મારા જીવનની ગુણવત્તાને આટલી ગહન રીતે સુધારી શકું? શું એ ખરેખર શક્ય છે?

“તમારી અંદર આટલું નાટ્યાત્મક પરિવર્તન જોઈને તો મને એમ લાગે છે કે ‘ધ હાર્ટ ઓફ રોઝ’ સિવાય બીજી પણ ઘણી બધી જાણવા જેવી વાતો તમારી પાસે

હોવી જોઈએ.” મેં નવાઈ વ્યક્ત કરતા મોટેથી કહ્યું.

“હા. સાચી વાત છે. વાસ્તવમાં અનેક અત્યંત અસરકારક ટેક્નિકોના સમન્વયાત્મક પ્રયોગના ફળસ્વરૂપ મારામાં આમૂલાગ્ર પરિવર્તન આવ્યું છે. તું ચિંતા ન કર. બીજી બધી ટેક્નિકો પણ મેં તને હમણાં જે ટેક્નિક બતાવી તેના જેટલી જ સરળ અને શક્તિશાળી છે. સંભાવનાઓથી સંપન્ન જીવન જીવવા માટે સૌથી પહેલા તું તારામાં રહેલી ક્ષમતા પ્રતિ મનને સજાગ કરવાનું કામ કર. જોન, આ જ તારા માટે પરિવર્તનની ચાવી છે.”

સિવાનામાં પ્રાપ્ત કરેલ જ્ઞાનસ્રોતને જુલિયને વહેવડાવવાનું ચાલુ રાખ્યું. નકારાત્મક વિચારો અને ચિંતાની જીવન પર ઘાતક અસર પડે છે. મનને આ બધાથી દૂર રાખ. મનને એમાંથી છૂટકારો અપાવવા માટે બીજી પણ એક ખાસ ટેક્નિક છે. યોગી રમણન તેને ‘વિરુદ્ધ વિચાર’ની ટેક્નિક કહેતા. મનની અંદર એક સમયે એક જ વિચાર રહી શકે છે એ વાત મને સિવાનામાં જાણવા મળી. આ છે પ્રકૃતિના ભવ્ય નિયમોની અંતર્ગત એક નિયમ. જોન, તું આ વાત અજમાવી જો. તને તરત ખ્યાલ આવશે કે એ વાત સાચી છે.”

“મેં અજમાવી જોયું છે અને મને એ સાચું લાગ્યું છે.”

“આ હકીકતથી બહુ ઓછા લોકો માહિતગાર છે. એ માહિતીનો ઉપયોગ કરીને કોઈ પણ વ્યક્તિ ટૂંક સમયમાં આસાનીથી એક સકારાત્મક અને સર્જનાત્મક માઈન્ડ-સેટનું નિર્માણ કરી શકે છે. એ પ્રક્રિયા તદ્દન સાદીસીધી છે: કોઈપણ અનિચ્છનીય વિચાર તમારા મનમાં કેન્દ્રસ્થાન જમાવે એટલે તરત જ તેને હટાવી તેને સ્થાને તેની વિરુદ્ધ કોઈ ઉમદા વિચારને મનમાં સ્થાપિત કરો. એ સમગ્ર પ્રક્રિયા આ પ્રમાણે છે: કલ્પના કરો કે તમારું મન એક વિશાળ સ્લાઈડ પ્રોજેક્ટર છે અને દરેક વિચાર એક સ્લાઈડ છે. જેવી નકારાત્મક વિચારની સ્લાઈડ તમારા માનસપટ પર આવે એટલે તરત જ તેને હટાવીને તેના સ્થાને સકારાત્મક વિચારની સ્લાઈડને ગોઠવી દો.

“આવે વખતે મને મારા ગળાની માળાના મણકા ખૂબ કામમાં આવે છે,” જુલિયને અતિ ઉત્સાહથી ઉમેર્યું. “જેવું મને એમ લાગે કે મન હવે નકારાત્મક વિચારે ચડી ગયું છે એટલે ગળામાંથી આ માળા ઉતારી તેમાંથી એક મણકો બહાર કાઢી તેને એક કપમાં મૂકું. આમ ચિંતાના મણકા કપમાં ભરાઈ જાય એટલે એ કપને પીઠ પરના થેલામાં મૂકી દઉં. કપમાં એકઠા થયેલા મણકા મને હળવેકથી યાદ દેવરાવે છે કે મનને વશ કરવાના અને મનમાં ભરેલા આ વિચારોની જવાબદારીમાંથી મુક્ત થવાના માર્ગે મારે હજી કેટલો રસ્તો કાપવાનો બાકી છે.”

“અરે! આ તો બહુ મોટી અને ગંભીર વાત કહેવાય. વાસ્તવમાં આ એક વ્યાવહારિક સલાહ છે. આવી વાત મેં જિંદગીમાં ક્યારેય સાંભળી નથી. આ ‘વિરુદ્ધવિચાર’નો તાત્ત્વિક સિદ્ધાંત મને જરા વધારે સ્પષ્ટતાપૂર્વક સમજાવશો?”

“ચાલ, આપણે આપણી જિંદગીમાંથી એક વાસ્તવિક ઉદાહરણ લઈએ. મારી લે કે અદાલતમાં તારો આજનો દિવસ એકદમ આકરો હતો. કાયદાના તારા અર્થઘટન સાથે ન્યાયાધીશ સહમત થયા નહિ. પ્રતિવાદી વકિલનો તારી સાથે વ્યવહાર શત્રુ જેવો રહ્યો. તારા અસીલને પણ તારા કામથી સંતોષ થયો નહિ. ઘરે પાછો ફરીને તું હતાશાથી આરામખુરસીમાં ફસડાઈ પડે છે. આ પરિસ્થિતિમાં સૌથી પહેલું પગલું એ છે કે તમે સચેત અને સાવધાન થઈ જાવ કે તમારું મન તમને હતોત્સાહ કરી મૂકે એવા વિચારોથી ઘેરાઈ ગયું છે. મનને વશ કરવા માટે આત્મજ્ઞાન એ પ્રથમ પગલું છે. ત્યાર પછીનું બીજું પગલું એ છે કે જેટલી આસાનીથી તમે તમારા મનમાં પેલા ઉદ્વિગ્ન વિચારોને પ્રવેશવા દીધા હતા હવે તેટલી જ આસાનીથી તેની જગ્યાએ પ્રસન્ન વિચારોને સ્થાપિત કરો. નિરાશાપૂર્ણ વિચારોથી વિપરિત પ્રસન્ન વિચારો કરો. મનને એ વાત પર કેન્દ્રિત કરો કે તમે પ્રસન્ન અને ઉર્જાવાન છો. મનથી મહેસૂસ કરશો કે તમે પ્રસન્ન છો તો કદાચ તમે મુસ્કરાવા લાગશો. આનંદ અને ઉમંગમાં શરીર ઉછળે તેમ શરીરને ઉછળવા દો. એકદમ ટટ્ટાર બેસો. ઊંડા શ્વાસ લો અને મનની શક્તિને સકારાત્મક વિચારો માટે કેળવો. થોડી જ મિનિટોમાં મનની જે ઉદ્વિગ્ન પરિસ્થિતિ હતી તેમાં તમને ફરક પડતો જોવા મળશે. આના કરતાં પણ મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે જો તું ‘વિરુદ્ધવિચાર’ નો અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખીશ અને ટેવ મુજબ મનમાં સતત નકારાત્મક વિચારોનો પ્રવાહ આવે ત્યારે તેના પર એ વિરુદ્ધવિચારનો અમલ કરીશ તો થોડા જ અઠવાડિયામાં તને પરિણામ જોવા મળશે કે નકારાત્મક વિચારો નિર્બળ થઈ ગયા છે. જોન, હું શું કહી રહ્યો છું એ તારી સમજમાં આવે છે ને?”

જુલિયને પોતાની વાત આગળ ચાલુ રાખી: “વિચારો એ શક્તિશાળી જીવંત વસ્તુ છે; ઉર્જાના નાનાં નાનાં બંડલો છે. મોટાભાગના લોકો પોતાના વિચારો વિષે કંઈ ધ્યાન જ આપતા નથી; પણ એક વાત સમજવી અત્યંત જરૂરી છે કે વિચારોની ગુણવત્તા જ જીવનની ગુણવત્તાનો નિર્ણય કરે છે. જે સરોવરમાં તમે તરો છો, જે માર્ગ પર તમે ચાલો છો એ સરોવર અને માર્ગની જેમ વિચાર પણ ભૌતિક જગતનો હિસ્સો છે. નિર્બળ મને હંમેશા નિર્બળ કાર્ય તરફ જ લઈ જાય. કોઈ પણ વ્યક્તિ નિયમિત અભ્યાસથી મનને સુદૃઢ અને અનુશાસિત બનાવી શકે છે અને આવું મન અલૌકિક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરી શકવા સમર્થ બને છે. જીવનને પૂર્ણતા જીવવું હોય તો જે રીતે કિંમતી દાગીના અને જાણસોની આપણે દેખભાળ રાખીએ છીએ એવી જ રીતે તમારા વિચારોનું પણ જતન કરો. અંતરમાંથી અશાંતિને દૂર કરવા અથાક મહેનત કરો. તેનું ભરપૂર ફળ જરૂર મળશે.”

“જુલિયન, મેં વિચારોને ક્યારેય જીવંત વસ્તુના રૂપમાં જોયા નથી,” આ નવીન શોધ પર આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતાં મેં કહ્યું. “જોકે મારા વિચારો મારી નાનકડી દુનિયાની દરેક વસ્તુને કેટલા બધા પ્રભાવિત કરે છે એ હું સ્પષ્ટપણે જોઈ શકું છું.”

“સિવાનાના સંતોની દઢ માન્યતા છે કે દરેક વ્યક્તિએ કેવળ ‘સાત્વિક’ અને ‘પવિત્ર’ વિચારો જ કરવા જોઈએ. મેં તને હમણાં દર્શાવી એ ટેકનિક તેમજ નૈસર્ગિક આહાર, મંત્રજાપ, સદ્ગુણોનું વાંચન અને સંતસમાગમ જેવી અન્ય ટેકનિકોના અભ્યાસ દ્વારા તેઓ આટલી ઉચ્ચ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા હતા. મનમાં એક પણ અપવિત્ર વિચાર આવે તો આ સંતો માઈલો ચાલીને એક મોટા પાણીના ઝરા પાસે પહોંચી જતા અને ઝરાનું બરફ જેવું ઠંડું પાણીં અસહ્ય લાગે ત્યાં સુધી તેમાં ઊભા રહીને પોતાની જાતને આકરી સજા દેતા.”

“મને લાગ્યું કે તમે મને એમ કહ્યું હતું કે આ સંતો તો બહુ બુદ્ધિશાળી છે. તો પછી એક ક્ષુલ્લક નકારાત્મક વિચાર માટે પોતાની જાતને સજા આપવા હિમાલયના પહાડમાંથી વહેતા ઝરાના ઠંડાગાર પાણીમાં તેઓ ઊભા રહે એ વર્તન મને અતિશયોક્તિપૂર્ણ લાગે છે.”

વર્ષો સુધી જગમશહૂર વકીલ રહેવાને કારણે તેમનામાં હાજરજવાબીપણાની ખૂબી તો હતી જ એટલે મારી વાત સાંભળીને જુલિયને વિજળીની ઝડપે ઉત્તર આપ્યો. “જોન, હું આખાબોલો થઈને તને બહુ સ્પષ્ટપણે કહું છું કે વાસ્તવમાં એક પણ નકારાત્મક વિચારનો વૈભવ આપણને પાલવે નહિ.”

“વાસ્તવમાં?”

“હા, વાસ્તવમાં. ચિંતાજનક વિચાર એક ભૂણ જેવો છે. એ શરૂઆતમાં તો તદ્દન નજીવો લાગે પણ ક્રમશઃ વધતો વધતો શીઘ્ર એ પોતાનું એક જીવન ધારણ કરી લે છે.”

જુલિયન એક ક્ષણ થોભ્યા અને પછી હસીને કહ્યું, “યાત્રા દરમિયાન મેં જે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું તે અંગે હું તને વાત કરું ત્યારે કદાચ ખ્રિસ્તી ધર્મોપદેશક જેવો લાગું તો મને માફ કરજે. અનેક લોકોના જીવનને સુધારી શકે એવાં સાધનો મેં શોધી કાઢ્યા છે. જે લોકોની જીવનમાં ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થઈ ન હોય, જે લોકો હતોત્સાહ અને દુઃખી હોય એ લોકો એમની દૈનિક ક્રિયામાં થોડુંક સામંજસ્ય રાખીને જીવનમાં ‘હાર્ટ ઓફ રોઝ’ ની ટેકનિક અને ‘વિરુદ્ધ વિચાર’ નો સિદ્ધાંત નિરંતર અપનાવે તો તેઓ જેવું જીવન ચાહે છે તેવું તેમને મળશે. મારું માનવું છે કે તેઓ આ જ્ઞાનને પાત્ર છે.

“રમણ યોગીની રહસ્યપૂર્ણ વાર્તાના બગીચાથી બીજા તત્ત્વ તરફ વળું તે પહેલા હું તને બીજું એક રહસ્ય બતાવા માગું છું. તારા વ્યક્તિગત જીવનના વિકાસમાં એ રહસ્ય બહુ સહાયભૂત થશે. આ રહસ્ય એક પ્રાચીન સિદ્ધાંત પર આધારિત છે: દરેક વસ્તુ બે વાર ઘટે છે; એક વાર મનમાં અને પછી બીજી વાર વાસ્તવમાં. હું તને અગાઉ કહી ચૂક્યો છું તે પ્રમાણે ‘વિચાર એક જીવંત વસ્તુ છે; ભૌતિક સંદેશવાહક છે.’ તેને આપણી ભૌતિક/શારીરિક દુનિયાને પ્રભાવિત કરવા બહાર મોકલીએ છીએ. મેં તને એ પણ માહિતી આપી હતી કે જો તું બાહ્ય જગતમાં ઉલ્લેખનીય ફેરફાર કરવા માગતો હોય તો શરૂઆત અંદરથી કરવી પડશે અને તારા વિચારોની

અંદર પરિવર્તન લાવવું પડશે.

“પોતાના વિચારોને નિર્મળ, સ્વસ્થ અને નીરોગી રાખવા માટે સિવાનાના સંતો પાસે એક અદ્ભુત પદ્ધતિ હતી. ગમે તેટલી સાધારણ ઈચ્છાઓ હોય તેને પણ પૂરી કરવા માટે આ ટેકનિક ખાસ્સી પ્રભાવશાળી હતી. એ પદ્ધતિ કોઈને પણ કામ લાગે એવી છે. બહુધા આર્થિક સંપત્તિની ઈચ્છા ધરાવનાર યુવા વકીલ, એક વધારે સમૃદ્ધ પારિવારિક જીવન જીવવા મથતી માતા અને વધારે વેચાણ કરવા ઈચ્છતા સેલ્સમેન – એ બધાને માટે આ પદ્ધતિ કારગત નીવડે એવી છે. આ ટેકનિક ‘સરોવરનું રહસ્ય’ તરીકે સંતોમાં જાણીતી હતી. આ ટેકનિકના પ્રયોગ માટે ગુરુજીઓ પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઊઠી જતા, કારણકે તેમના અનુભવ મુજબ બ્રાહ્મમુહૂર્તની કેટલીક ચમત્કારિક વિશિષ્ટતાઓ છે જેનો તેમને લાભ મળી શકે. ઢોળાવ અને સાંકડી પગદંડીઓને સહારે સંતો તળેટીમાં પહોંચી જતા જ્યાં તેઓ રહેતા હતા. ત્યાં પહોંચ્યા પછી એક મુશ્કેલ દેખાતા ઉબડખાબડ માર્ગે એક ખુલ્લા મેદાનમાં આવી પહોંચતા. ત્યાં શાનદાર દેવદારનાં વૃક્ષોની હાર અને રંગબેરંગી નયનરમ્ય ફુલો ખીલેલા જોવા મળે. નાના નાના સહસ્ર કમળનાં પુષ્પોથી આચ્છાદિત નીલા રંગના પાણીનું એક સરોવર હતું. સરોવરનું પાણી અત્યંત શાંત અને સ્થિર હતું. ખરેખર અલૌકિક અને હૃદયંગમ દ્રશ્ય! સંતોએ મને જણાવ્યું કે યુગોથી આ સરોવર અમારા પૂર્વજોનું સાથી રહ્યું છે.”

“સરોવરનું રહસ્ય શું છે?” મેં અધીરાઈથી પૂછ્યું.

જુલિયને સમજાવ્યું કે સંતો એકાગ્ર ચિત્તે સરોવરના શાંત જળમાં દૃષ્ટિને સ્થિર કરી પોતાના સ્વપ્નોનું કલ્પનાદર્શન કરી તેને સત્યમાં પરિવર્તિત થતું જોતા. જો પોતાના જીવનમાં અનુશાસનના ગુણની વૃદ્ધિ કરવાની ઈચ્છાશક્તિ દઢ કરવા કેટલાય દિવસો સુધી મૌન ધારણ કરી રહ્યા છે એવું સરોવરના શાંત જળમાં પોતાનું કલ્પનાદર્શન કરતા. જો જીવનમાં વિશેષ આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની તેમને ઈચ્છા હોય તો સરોવરમાં પોતાને જોરજોરથી ખડખડાટ હસતા જોતા અથવા આશ્રમના ભાઈ-બહેનોને જ્યારે મળે ત્યારે તેમની સામે સ્મિત કરતા. સાહસકર્મની ઈચ્છા થાય તો સંકટ કે પડકારના સમયે વીરતાથી સામનાનો અભિનય કરતી પોતાની છબીનું તેઓ દર્શન કરતા.

“યોગી રમણે મને એકવાર જણાવ્યું હતું કે કિશોરાવસ્થા દરમિયાન તેમનામાં આત્મવિશ્વાસની કમી હતી, કારણકે સાથીદારો કરતાં ઉમ્મરમાં તેઓ ઘણાં નાના હતા. જોકે આશ્રમના વાતાવરણના પ્રભાવને કારણે સાથીદારો તેમના પ્રત્યે માયાળુ અને પ્રેમાળ હતા. તેમ છતાં એ શરમાળ અને અસુરક્ષિત થતા ગયા. આ નિર્બળતાને દૂર કરવા માટે યોગી રમણ આ સ્વર્ગીય સ્થાનમાં આવતા. પોતાની આકાંક્ષિત છબી ઉપસાવવા માટે તેઓ આ સરોવરનો એક વિશાળ ‘પિક્ચર સ્ક્રીન’ તરીકે ઉપયોગ કરતા. થોડા દિવસ તેઓ પોતાને એક ઊંચા, બળકટ અને

મજબૂત નેતાના રૂપમાં ઊભા રહીને રૂવાબદાર અવાજમાં બોલતા જોતા. કોઈ વાર અંતરની અખૂટ શક્તિ અને ચારિત્રથી સમૃદ્ધ જ્ઞાની સંતના રૂપે પોતાને જોતા. જે ગુણોને જીવનમાં વિકસાવવાની તેમને ઈચ્છા થતી તે ગુણોનું સૌ પ્રથમ દર્શન તેઓ સરોવરની સપાટી પર કરતા.

“થોડા મહિનાની અંદર, યોગી રમણની આકાંક્ષિત કલ્પના છબી વાસ્તવિકતાનું રૂપ ધારણ કરી લેતી. જોન, તું જાણે છે કે મન ચિત્રો દ્વારા કામ કરે છે. એ ચિત્રો તમારી આત્મછબીને પ્રભાવિત કરે છે અને તમારી આત્મછબી તમારી લાગણી, કાર્ય અને પ્રાપ્ત કરવાની રીતને પ્રભાવિત કરે છે. જો તમારી આત્મછબી તમને એમ કહે કે એક સફળ વકીલ બનવા માટે હજી તમે બહુ નાના છો અથવા તમે તમારી ખરાબ ટેવોને બદલીને સારી ટેવો પાડવા માટે હવે તમે બહુ મોટા થઈ ગયા છો તો આ લક્ષ્યો તમે ક્યારેય પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. પણ તમારી આત્મછબી તમને એમ કહે કે અર્થ, સુસ્વાસ્થ્ય અને પ્રસન્નતાથી પરિપૂર્ણ જીવન તમારા જેવી વિરલ પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતા લોકો માટે છે તો આ ભવિષ્યવાણી આખરે સત્ય સાબીત થશે.

“જ્યારે તમે તમારા માનસપટ પર પ્રેરણાત્મક, સકારાત્મક અને કલ્પનાત્મક ચિત્રો દોડાવશો ત્યારે તમારા જીવનમાં અદ્ભૂત ઘટના ઘટવાની શરૂઆત થશે. આઈન્સ્ટાઈને કહ્યું છે, “જ્ઞાન કરતાં કલ્પના વિશેષ મહત્વપૂર્ણ છે.” દરરોજ થોડો સમય, ફક્ત થોડી જ મિનિટો સર્જનાત્મક અને ક્રિયાશીલ કલ્પનાદર્શનના અભ્યાસ માટે ફાળવો. તમે જીવનમાં જે બનવા ઈચ્છતા હો અર્થાત્ એક મહાન ન્યાયાધીશ તરીકે, એક મહાન પિતા તરીકે કે પછી સમાજના એક મહાન નાગરિક તરીકે સેવા આપવા ઈચ્છતા હો તો તે રૂપે તમે તમારી જાતને જુવો.”

“સરોવરનું રહસ્ય’ – આ ટેકનિકના પ્રયોગ માટે મારે કોઈ ખાસ સરોવરની તલાશ કરવી પડશે?” મેં ભોળેભાવે પૂછ્યું.

“ના. સરોવરનું રહસ્ય એ તો કેવળ સંતોએ આપેલું પ્રતીકાત્મક નામ છે. નિશ્ચિત ચિત્રો દ્વારા મનને પ્રભાવિત કરવાની આ યુગો પુરાણી ટેકનિકને સંતોએ આ નામ આપ્યું છે. આ ટેકનિકનો પ્રયોગ તમે તમારા લીવીંગ રૂમમાં કે ઑફિસમાં બેસીને પણ કરી શકો છો. દરવાજો બંધ કરી દો. ટેલિફોન બંધ કરી દો. આંખો બંધ કરી થોડા ઊંડા શ્વાસ લો.. બેચાર મિનિટમાં જ તમને આરામનો અનુભવ થવા લાગશે. ત્યાર પછી તમે જીવનમાં જે કાંઈ બનવા માગો છો કે જે કાંઈ કરવા માગો છો કે જે કાંઈ મેળવવા માગો છો તેનાં માનસિક ચિત્રો તમારા મનની આંખોમાં જુવો. દુનિયાના સૌથી સારા પિતા થવા ઈચ્છતા હો તો કલ્પનાદર્શનમાં તમારી જાતને બાળકો સાથે હસતા, ખેલતા, મજાક-મસ્તી કરતા અને તેમના પ્રશ્નોના ખુલ્લા દિલે ઉત્તર આપતા જુવો. માનસિક તણાવની સ્થિતિમાં પણ પ્રેમ અને શાલીનતાથી કામ કરતી તમારી છબીને જુવો. વાસ્તવમાં આ પ્રકારનું દૃશ્ય તમારી સમક્ષ ઊભું થાય ત્યારે તમે તમારા કર્તવ્યનું પાલન અને પરિસ્થિતિનું સંચાલન કેવી રીતે કરશો તેનો માનસિક

પૂર્વપ્રયોગ કરો.

“જીવનની અનેક પરિસ્થિતિમાં માનસ-દર્શનની ટેક્નિકનો અમલ કરી શકાય. આ ટેક્નિકનો પ્રયોગ અદાલતમાં વધારે પ્રભાવશાળી થવા માટે, સંબંધોને વધારે ગાઢ કરવા માટે તેમજ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે પણ કરી શકાય. આ ટેક્નિકનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી, તમને ભરપૂર આર્થિક અને ભૌતિક લાભ થશે, જો એ ટેક્નિક તમને મહત્વપૂર્ણ લાગે તો. એક વાત કાયમને માટે સમજી લો કે જીવનમાં જે કંઈ પામવાની તમને ઈચ્છા હોય તેને તમારી તરફ આકર્ષવા માટે મન પાસે ચુંબકીય શક્તિ છે. તમારા જીવનમાં કોઈ વસ્તુની કમી દેખાય તો સમજી લેજો કે તમારા વિચારમાં કે તમારી સોચમાં જરૂર કંઈક ખામી છે. આથી તમારા મનની સમક્ષ અદ્ભુત ચિત્રો રાખો. એક પણ નકારાત્મક વિચાર વિષ સમાન છે; અત્યંત હાનિકારક છે. આ પ્રાચીન ટેક્નિકના પ્રયોગથી એકવાર આનંદનો અનુભવ કરવા લાગશો એટલે તમને મનની અનંત શક્તિના સ્રોતનો ખ્યાલ આવશે અને પછી તમારી અંદર ઉર્જા અને ક્ષમતાનો અખૂટ ભંડાર જે સુષુપ્ત અવસ્થામાં છે તે આપોઆપ જાગૃત થવા લાગશે.”

જુલિયનની વાત સાંભળીને એમ લાગતું હતું કે જાણે એ પરદેશી ભાષા બોલતા ન હોય! મેં આજ સુધી મારી જિંદગીમાં કોઈને આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક સંપત્તિને આકર્ષિત કરવા માટે મનની ચુંબકીય શક્તિ વિષે બોલતા સાંભળ્યા નહોતા, ન તો મેં ક્યારેય કોઈને માનસિક ચિત્રોની શક્તિ અને કોઈ વ્યક્તિના જીવનનાં દરેક પાસા પર તેના આટલા ગહન પ્રભાવ વિષે બોલતા સાંભળ્યા હતા. તેમ છતાં જુલિયન જે કંઈ કહી રહ્યા હતા તેના પર મને વિશ્વાસ હતો, કારણકે આ એક એવી વ્યક્તિ હતી જેના તર્કશક્તિ અને બુદ્ધિસામર્થ્ય નિર્દોષ અને નિષ્પાપ હતા. આ એક એવી વ્યક્તિ હતી જે તેમના કાયદા વિષયક જ્ઞાન માટે આંતર્રાષ્ટ્રીય સ્તર પર સન્માનનીય હતી. આ એક એવી વ્યક્તિ હતી જેણે હાલ હું જે વકીલાત અને કાયદાને માર્ગે ચાલી રહ્યો છું તે માર્ગને છોડીને સન્યાસ લીધો હતો. તેથી એક વાત દીવા જેવી સ્પષ્ટ હતી કે પૂર્વના પહાડોની દુર્ગમ યાત્રામાં તેમને અવશ્ય કંઈક લાઘ્યું હતું. તેમના શરીરમાં અસીમ ઉર્જા, ચિત્તમાં અપાર શાંતિ અને જીવનમાં સંપૂર્ણ રૂપાંતર જોઈને મને ખાત્રી થઈ ગઈ હતી કે તેમની સલાહ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવામાં જ સાચી બુદ્ધિમાની છે.

જે કંઈ સાંભળી રહ્યો હતો તેના પર હું જેમ જેમ વધારે વિચારતો ગયો તેમ તેમ મને તેમની વાત અર્થપૂર્ણ લાગવા માંડી. આપણે વર્તમાનમાં જે કંઈ મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના કરતાં અનંતગણી વધારે શક્તિનો ભંડાર આપણા મનમાં નિશ્ચિતરૂપે રહેલો છે. નહિતર ગાડીની નીચે આવી ગયેલા પોતાના બાળકના જીવનને બચાવવા માતા ભારેખમ ગાડીને કેવી રીતે ઊંચી કરી શકે? માર્શલ આર્ટીસ્ટ પોતાના હાથના એક જ ઝાટકે ઈટના ઢગલાને કેવી રીતે તોડી શકે?

પૌર્વાત્ય યોગીઓ સ્વેચ્છાએ પોતાના હૃદયના ઘબકારાને કેવી રીતે ધીમા પાડી શકે અથવા આંખનુ એક પણ મટકુ માર્યા વિના કે સહેજ પણ ઉલ્કારો કર્યા વિના અસહ્ય પીડાને કેવી રીતે સહી શકે? આથી શક્ય છે કે મૂળ સમસ્યા મારા પોતાનામાં જ હોય! દરેકની પાસે રહેલી અદ્ભુત શક્તિની કુદરતી બક્ષિસમાં વિશ્વાસનીં ખામી એ જ એનું કારણ હોઈ શકે. સન્યાસી બનીને હાલ હિમાલયથી પાછા ફરેલા એક ભૂતપૂર્વ કરોડપતિ વકીલ સાથે આજની સંધ્યાએ મારે બેસવાનું થયું એ જાણે મને ઊંઘમાંથી જગાડવા માટે ‘એલાર્મ ક્લોક’ની ઘંટડી વાગી હોય એવું લાગે છે.

“પણ જુલિયન, આ બધું હું ઓફિસમાં કરું?” મેં કહ્યું. “આમે’ય મારા સાથીઓ મને વેદિયો તો કહે છે!”

“પેઢી દરપેઢી સાંભળેલી એક કહેવત યોગી રમણ અને તમામ સહૃદયી સંતો જેમની સાથે હું રહેતો હતો તેમણે મને અનેક વાર કહી હતી. સાચું કહું તો આજની સાંજ આપણા બંનેને માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બની ગઈ છે અને એ કહેવત હું તને જણાવું તેના શબ્દો આ પ્રમાણે છે: ‘બીજા કરતાં ચડિયાતા થવું એ કોઈ ઉમદા વાત નથી, પણ ખરું ઉમદાપણું પહેલા કરતાં વધારે બહેતર થવામાં છે!’ વસ્તુતઃ હું એમ કહેવા માગું છું કે તું તારું જીવન સુધારવા માગતો હોય અને તારી યોગ્યતાનુસાર જ તમામ વસ્તુ તું પ્રાપ્ત કરવા માગતે હોય તો તે માટે તારી દોટ તારે જ દોડવી પડે. અન્ય વ્યક્તિ તારે માટે શું કહે છે એ મહત્વનું નથી, પણ તું તારા વિષે શું કહે છે એ વધારે મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યાંસુધી તને ખબર છે કે તું જે કાંઈ કરી રહ્યો છે તે બરાબર છે ત્યાંસુધી બીજા લોકોના નિર્ણયથી તારે પ્રભાવિત થવાની કોઈ જરૂર નથી. તું જે કાંઈ કરવા માગે છે તે જ્યાંસુધી તારા હૃદય અને બુદ્ધિ અનુસાર તને બરાબર લાગતું હોય તો એ કામ તું જરૂર કરી શકીશ. જે વસ્તુ સાચી હોય તેને કરવામાં ક્યારેય શરમ ન અનુભવો. એક વાર બરાબર નિર્ણય કરી લો કે સાચું શું છે અને પછી તેને દઢપણે વળગી રહો. મહેરળાની કરીને તમારી યોગ્યતાને બીજાની યોગ્યતા સાથે સરખાવવાની આદત પાડશો નહિ. યોગી રમણનો ઉપદેશ હતો: ‘બીજાના સ્વપ્ન વિષે વિચારવામાં એક એક ક્ષણ વીતાવો છો એ તમારા સમયની બરબાદી છે.’”

બાર વાગ્યાને સાત મિનિટ થઈ હતી. તે છતાં ઉલ્લેખનીય વાત એ છે કે મને સહેજ પણ થાકનો અનુભવ થયો નહોતો. મેં આ વાત જુલિયનને કહી તો તે મલકાઈને બોલી ઊઠ્યા, “જોન! પ્રબુદ્ધ જીવનનો બીજો એક સિદ્ધાંત તેં શીખી લીધો છે. મોટે ભાગે થાક મનમાં લાગે છે. જે લોકો દિશાશૂન્ય અને સ્વપ્નશૂન્ય હોય તેમના જીવનમાં થાક પોતાનો અધિકાર જમાવે છે. હું તને એક દૃષ્ટાંત આપું. તું તારી ઓફિસમાં નીરસ કેસ રિપોર્ટ વાંચતો હોય અને તારું મગજ અહીંતહીં ભટકવા લાગે કે તેને ઊઘ આવવા લાગે એવું ક્યારેય બન્યું છે ખરું?”

“હા, અનેકવાર એવું બન્યું છે,” મેં જવાબ આપ્યો. મારી કામ કરવાની આ જ રીત છે એમ હું કહેવા માગતો નહોતો. “પણ આ એક હકીકત છે કે આપણામાંના

મોટાભાગના લોકોને કામ કરતી વખતે હંમેશા સુસ્તી લાગે છે.”

“પણ એ વખતે જો તારો મિત્ર ફોન પર તને પૂછે કે આજે સાંજે નૃત્યોત્સવમાં આવીશ અથવા ગોલ્ડ મેચ વિષે તારો અભિપ્રાય પૂછે તો થાકના બધા જ ચિહ્નો તત્કાળ ગાયબ થઈ જશે અને સફાળો બેઠો થઈશ. મારું અનુમાન સાચું છે ને?”

“વકીલ સાહેબ, તદ્દન સાચું છે.”

જુલિયન જાણતા હતા કે તેઓ સફળતા તરફ આગળ વધી રહ્યા છે. “થાક એ તારા મનની જ નીપજ છે. એ સિવાય બીજું કંઈ નથી. કંટાળાજનક કામ કરીએ ત્યારે આવા કામનો કાંબઘોડીની જેમ સહારો લેવાની ખરાબ આદત તેં પાડી દીધી છે. આજની રાત તું દેખીતી રીતે મારી વાતમાં સંમોહિત થઈ ગયો છે. યોગી રમણે જે જ્ઞાન મને આપ્યું તે જ્ઞાન મેળવવાની તારામાં ઉત્કંઠા જાગી છે. તારી આ રુચિ અને મનની એકાગ્રતાને કારણે તારામાં ઉર્જાનો સંચાર થયો છે. મેં નોંધ્યું છે કે આજે સાંજે તારું મન ન તો અતીતમાં કે ન તો ભાવિમાં ભટકવા ગયું હતું. તારું મન સંપૂર્ણપણે વર્તમાન પર, આપણા વાર્તાલાપ પર જ કેન્દ્રિત રહ્યું હતું. જો તું लगातार તારા મનને વર્તમાનમાં રહેવાનો આદેશ આપીશ તો તારામાં અસીમ ઉર્જાનો સતત સંચાર થતો રહેશે. પછી ઘડિયાળ શું સમય બતાવે છે એ સાથે તારે કોઈ મતલબ નહિ રહે.

મેં માથું હલાવીને સંમતિ દર્શાવી. જુલિયનની વાત દેખીતી રીતે એટલી સ્પષ્ટ હતી છતાં એ વાત આજ સુધી મારા મનમાં કેમ આવી નહિ? મારું અનુમાન છે કે જે જ્ઞાન દેખીતી રીતે સામાન્ય લાગતું હોય તે હંમેશા સામાન્ય હોતું નથી. મારું મન વિચારે ચડી ગયું. હું જેમ જેમ મોટો થતો ગયો મારા પિતા મને હંમેશા કહેતા, “જીવનમાં જે શોધે છે તેને જ મળે છે (ફરે તે ચરે).” આજે એ મારી સાથે હોય એવું હું ઈચ્છું છું.

પ્રકરણ ૭ ટેકનિકનો સારાંશ – જુલિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ

મનને વશ કરો

જ્ઞાન

- તમારા મનને કેળવો- તમારી અપેક્ષા કરતાં તેનો અનંતગણો વિકાસ થશે.
- તમારા જીવનની ગુણવત્તા તમારા વિચારોની ગુણવત્તા પર આધારિત છે.
- ભૂલ કે ત્રુટિ એ બોધપાઠ છે. પ્રગતિમાં આવતા અવરોધો એ વ્યક્તિગત વ્યાપ અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ઉજળી તક છે એ રીતે જુવો.

ટેકનિક્સ

- ધ હાર્ટ ઓફ ધ રોઝ — ગુલાબનું હૃદયકેન્દ્ર
- ઓપોઝિશન થીકીંગ — વિરોધી વિચાર
- ધ સિક્રેટ ઓફ ધ લેક — સરોવરનું રહસ્ય

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

સુખનું રહસ્ય સરળ છે. તમારું મનપસંદ કામ ક્યુ છે તે શોધી કાઢો અને પછી તમારી તમામ શક્તિને એ કામમાં લગાડી દો. એક વાર એમ કરશો તો તમારા જીવનમાં સમૃદ્ધિની રેલંછેલ થશે અને તમારી તમામ ઈચ્છાઓ સરળતા અને શાનપૂર્વક પૂરી થશે.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રકરણ ૮

તમારી આંતજ્યોત પ્રગટાવો

તમારી જાત પર વિશ્વાસ રાખો. જિંદગીભર પ્રસન્નતાપૂર્વક જીવી શકાય એવા પ્રકારના જીવનનું નિર્માણ કરો. તમારી અંદર શક્તિઓરૂપી નાની નાની ચિનગારીઓ છે તેને પરિપૂર્ણ દીપશિખામાં પલટાવી તેનો જીવનમાં પૂરેપૂરો લાભ લો.

ફોસ્ટર સી. મેક્કલેલ્સન

“જે દિવસે યોગી રમણે હિમાલય પર્વત પર મને પોતાની ગૂઢ ગાથા સંભળાવી હતી તે મહદંશે આજની વાત અને આજના દિવસ સાથે ખરેખર મળતા આવે છે,” જુલિયને કહ્યું.

“ખરેખર?”

“અમારી સત્સંગ સભા સાંજે શરૂ થઈ અને છેક મોડી રાત સુધી ચાલી. અમારા બંને વચ્ચે એટલું સામંજસ્ય હતું કે જાણે વિજળી સાથે હવાનો ફડફડાટ થતો હોય એવું લાગતું હતું. મેં અગાઉ જણાવ્યા મુજબ હું રમણને મળ્યો એ પહેલી ક્ષણે જ મને એ મારા ભાઈ હોય એવી લાગણી થઈ હતી. મારે કોઈ ભાઈ નહોતા. આજે રાત્રે અહીં તારી સાથે બેસીને અને તારા ચહેરા પર મુગ્ધતાના ભાવ જોઈને મને એ જ પ્રકારનો ઉમંગ અને સ્નેહના ગઠબંધનની લાગણીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. આજે હું તને બીજી એક વાત પણ કહું છું કે જ્યારથી આપણે મિત્ર બન્યા ત્યારથી મેં તને હંમેશા મારો નાનો ભાઈ ગણ્યો છે. સાચું કહું તો મેં તારામાં મારી છબી જોઈ છે.”

“જુલિયન, તમે એક અદ્ભુત વકીલ હતા. તમારી પ્રભાવકતાને હું ક્યારેય નહિ ભૂલું.”

જોકે અતીતના મ્યુઝિયમને તલાશવામાં જુલિયનને જરાયે રસ નહોતો એ તેમના ચહેરા પરથી સ્પષ્ટ દેખાતું હતું.”

“જોન, યોગી રમણની બોધપ્રદ વાર્તાના વિવિધ પાસાંઓનાં રહસ્યની વાત આગળ ધપાવતાં પહેલાં હું એક વાતની ખાત્રી કરી લેવા માગું છું. વ્યક્તિગત પરિવર્તન માટેની અનેક અત્યંત અસરકારક તરકીબો વિષે તૈં મારી પાસેથી જાણકારી મેળવી લીધી છે. એ તરકીબોનો જો તું નિરંતર અમલ કરીશ તો એ તારા જીવનમાં અદ્ભુત ચમત્કાર સર્જશે. મારી પાસે જે કાંઈ જ્ઞાન છે એ આજે રાત્રે હું દિલ ખોલીને તારી સમક્ષ પ્રગટ કરીશ. હું માનું છું કે એ તને કહેવાની મારી ફરજ છે. જગતમાં કેટલાય લોકો આવા માર્ગદર્શનની ખોજમાં છે. તેમને તું આ જ્ઞાન આપે એ કેટલું જરૂરી છે એ હકીકતથી તું સંપૂર્ણપણે વાકેફ છો કે નહિ તેની હું પહેલા ખાત્રી કરી લેવા માગું છું. આપણે એક અત્યંત ત્રસ્ત જગતમાં રહીએ છીએ. સર્વત્ર નકારાત્મકતા વ્યાપી ગઈ છે. ભવસાગરમાં કેટલાય લોકો સુકાન વગરના જહાજમાં ભટકી રહ્યા છે. કિનારે ચઢ્યાનો સાથે અફળાઈને જીવનની નાવને ચૂરચૂર થતી રોકવા એ ત્રસ્ત જીવો દીવાદાંડીની ખોજમાં છે. એ લોકોની જીવનનાવને બચાવવા માટે તું કપ્તાનની સેવા આપી શકે. મને તારા પર ભરોસો છે એટલે તને કહું છું કે જે લોકોને માર્ગદર્શનની જરૂર છે તેમની પાસે તું સિવાનાના સંતોનો સંદેશ લઈને જા.”

થોડો વિચાર કરીને મેં દૃઢ વિશ્વાસ સાથે જુલિયનને વચન આપ્યું કે તમે સોંપેલા કામનો હું સ્વીકાર કરું છું. તે પછી ફરીથી તેમણે પૂરી લગન સાથે વાત આગળ ચલાવી, “આ સંપૂર્ણ પ્રયાસનું સૌંદર્ય એ વાતમાં રહેલું છે કે તું અન્યના જીવનને સુધારવાનો જેવો પ્રયત્ન કરીશ એટલે તારું પોતાનું જીવન બહુ ઉચા પરિણામો પ્રતિ ઉન્નયન કરશે.” અલૌકિક જીવન માટેના એક પ્રાચીન પેરેડાઈમ પર આ સત્ય રચાયું છે.

“હું ખૂબ ધ્યાનથી તમારી વાત સાંભળી રહ્યો છું.”

“મૂળભૂતરૂપે હિમાલયના સંતો તેમના જીવનમાં એક તદ્દન સામાન્ય નિયમના માર્ગદર્શનને અનુસરતા હતા: “જે સૌથી વધારે સેવા કરે છે તે શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક રીતે સૌથી વધારે મેવા પામે છે. આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો આ જ માર્ગ છે.”

મેં એક વાર વાંચ્યું હતું કે જે બીજાનું અધ્યયન/ચિંતન કરે છે એ જ્ઞાની છે; પણ જે પોતાનું અધ્યયન/ચિંતન કરે છે એ પ્રબુદ્ધ જ્ઞાની છે. અહીં મેં પહેલી વ્યક્તિ જોઈ જે ખરેખર સ્વયંને, પ્રાયઃ પોતાના આત્માને ઓળખતી હતી. ત્યાગીના વેશમાં યુવાન બુદ્ધના જેવી અર્ધ સ્મિતથી સુશોભિત ચહેરાની નજાકત જોઈને એવું પ્રતીત થતું હતું કે જાણે જુલિયન મેંટલેને જીવનમાં બધું જ – આદર્શ સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને બ્રહ્માંડના કેલીડોસ્કોપમાં પોતાની ભૂમિકાની સૂઝ/સમજદારી – પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે; અને તેમ છતાં એ પરિવ્રાજક હતા.

“અહીંથી હું હવે પ્રકાશઘર તરફ આવું છું,” જે કામ તેમણે હાથમાં ઉપાડ્યું હતું તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખીને જુલિયને કહ્યું.

“મને નવાઈ લાગે છે કે પ્રકાશઘરની વાત યોગી રમણની ગાથામાં કેવી રીતે ફીટ થાય?”

“ઊભો રહે. હું તને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું,” અત્યારે તેમના અવાજમાં સંસારના સુખનો ત્યાગ કરીને સન્યાસી બની ગયેલા વકીલનો નહિ પણ એક પ્રશિક્ષિત પ્રાધ્યાપકનો રણકો સંભળાતો હતો. “તને હવે ખબર છે કે મન એક ફળદ્રુપ બગીચા જેવું છે. એનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે તેની દરરોજ માવજત અને પાલનપોષણ કરવાં જોઈએ. તારા મનરૂપી બગીચામાં અપવિત્ર વિચારો કે અપવિત્ર કામરૂપી જંગલી ઘાસ ઉગવા ન દઈશ. મનના દ્વાર પાસે ચોકીદારને ઊભો રાખ. મનને સ્વસ્થ અને દૃઢ રાખ. મનને મુક્તપણે કામ કરવા દઈશ તો એ ચમત્કાર સર્જશે.”

“તને યાદ હશે કે બગીચાની મધ્યમાં એક શાનદાર પ્રકાશઘર ઊભું હતું. પ્રકાશઘરનું પ્રતીક પ્રબુદ્ધજીવન જીવવા માટે એક અન્ય સિદ્ધાંતની યાદ દેવરાવશે: ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન એ જ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે. જે લોકોએ જ્ઞાન પ્રાપ્ય કર્યું છે તેમને જીવન પાસેથી ભૌતિક, માનસિક કે અધ્યાત્મિક સ્તર પર શી અપેક્ષા છે એ વાતની જાણકારી હોય છે. તેથી તને કહું છું કે જીવનના દરેક પાસા માટે જો તે લક્ષ્યો અને પ્રાથમિકતાઓ સ્પષ્ટપણે નિર્ધાર કર્યા હશે તો જ્યારે તારો ભવસાગર તોફાની થશે ત્યારે એ પ્રકાશઘરની ભૂમિકા ભજવી તને માર્ગદર્શન અને આશ્રમ આપશે. જોન, જે વ્યક્તિ પોતે જે દિશામાં જઈ રહી છે તેમાં જો સંપૂર્ણપણે કાંતિ કરે તો જ તે પોતાના જીવનમાં કાંતિ કરી શકે. પરંતુ જો તેને ખબર જ ન હોય કે તે ક્યાં જઈ રહી છે તો પછી તે કેવી રીતે જાણી શકે કે ત્યાં ક્યારે પહોંચશે?”

યોગી રમણે જુલિયન સાથે આ સિદ્ધાંતની સમીક્ષા કરી હતી એ સમય પર જુલિયને મને લાવીને મૂકી દીધો. તેમણે યોગીના શબ્દોને અક્ષરશઃ યાદ કર્યા: “જીવન કેટલું અટપટું છે!” યોગી રમણે નોધ્યું હતું. “માણસ એમ માને છે કે જેટલું કામ ઓછું કરો એટલી જીવનમાં સુખનો અનુભવ કરવા માટે તક વધારે મળે છે. જો કે સુખનું સાચું મૂળ શું છે એ એક જ શબ્દમાં કહી શકાય: સિદ્ધી. મક્કમતાથી એકધારી મહેનત કરીને પોતાના લક્ષ્યોને સિદ્ધ કરવાથી અને આત્મવિશ્વાસ સાથે ઉદ્દેશ્યની દિશામાં આગળ વધવાથી સ્થાયી સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. તમારી અંદર છુપાયેલી જ્યોતિને પ્રગટાવવાનું આ જ રહસ્ય છે. સુખનું બીજું એક સનાતન રહસ્ય સિદ્ધીમાં રહેલું છે. આટલું અમસ્તુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે સિદ્ધી-અભિમુખ સમાજથી હજારો માઈલ દૂર યાત્રા કરીને છેક હિમાલયના ઉત્તુંગ પર્વત પર વસતા રહસ્યવાદી સંતસમુદાયનો સમાગમ કરવા હું આવ્યો એ તને એક વિડંબના લાગે એ હું સમજી શકું છું.

“કામના નશામાં ડૂબેલા સન્યાસી?” મેં મજાકમાં કહ્યું.

“ઠીક એથી વિપરીત. સંતો ખૂબ કાર્યરત અને પ્રવૃત્તિમય રહેતા હતા. તેમની પ્રવૃત્તિ ઘેલછાપૂર્ણ નહોતી. ઉલટાની એ શાંતિપૂર્ણ અને એન જેવી એકાગ્રચિત્ત હતી.

“એ કેવી રીતે?”

“તેઓ જે કાંઈ કામ કરતા તેની પાછળ એક ચોક્કસ ઉદ્દેશ્ય હતો. તેઓ આધુનિક દુનિયાથી દૂર આધ્યાત્મિક જીવન જીવતા હતા તેમ છતાં તેઓ ખૂબ પ્રભાવશાળી હતા. કેટલાક સંતો દાર્શનિક ગ્રંથોને ઓપ આપવાના કામમાં મસ્ત હોય, તો વળી કેટલાક સંતો બુદ્ધિને માટે પડકારરૂપ ગણાય અને સર્જનશક્તિનું નવસંસ્કરણ કરે એવી સુંદર અને સમૃદ્ધ અલંકારિક કાવ્યરચના કરવામાં મશગૂલ રહેતા. શાંતિથી મૌન ધારણ કરી પદ્માસનમાં એકાગ્રચિત્તે ધ્યાનમાં બેઠેલા સંતોને જીવો તો જાણે જ્ઞાનપ્રકાશથી ઝગમગતા પૂતળા હોય એવું લાગે! સિવાનાના સંતો ખોટો સમય બરબાદ કરતા નહોતા. તેમની સામૂહિક આંતરજીવનના તેમને એક વાત કહેતી હતી કે તેમના જીવનનો એક ઉદ્દેશ છે અને તે ઉદ્દેશની પૂર્તિ કરવી એ તેમનું પરમ કર્તવ્ય છે.

યોગી રમણે મને કહ્યું, “અહીં સિવાનામાં સમય થંભી ગયો છે એવું તને લાગતું હશે. આવું સીધુંસાદું જીવન જીવતા ત્યાગી સંતસમુદાયને કોઈ વસ્તુની આવશ્યકતા કે સિદ્ધી મેળવવાની આશા હોઈ શકે એ વાતનું તને આશ્ચર્ય થતું હશે. પરંતુ સિદ્ધી હંમેશા ભૌતિક જ હોય એ કાંઈ જરૂરી નથી. મનની શાંતિ, આત્મનિયંત્રણ અને નિર્વાણ એ મારી જિંદગીનાં લક્ષ્ય છે. જીવનના અંતે જો એ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં હું નિષ્ફળ જઈશ તો નિશ્ચિતપણે હું અસંતોષ અને અપૂર્ણતાની લાગણી સાથે મરીશ.”

જુલિયને મને જણાવ્યું કે સિવાનામાં પહેલી વાર મેં મારા ગુરુને તેમના મૃત્યુ સંબંધી વાત કરતા સાભળ્યા હતા. મારા મોઢાના ભાવ પરથી યોગી આ વાત સમજી ગયા તેથી તેમણે કહ્યું, “મારા મિત્ર, તારે ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. હું સો વર્ષથી’યે વધારે જીવી ચૂક્યો છું અને જગતમાંથી જલદી પ્રસ્થાન કરવાની હજી મારી કોઈ યોજના નથી. મારો કહેવાનો ભાવાર્થ એટલો જ હતો કે જીવનમાં તું ક્યા લક્ષ્ય – ભૌતિક, શારીરિક કે આધ્યાત્મિક – પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે છે એ સૌથી પહેલા સ્પષ્ટપણે જાણી લે અને ત્યાર પછી એ લક્ષ્યને પૂરા કરવામાં જો તું તારો બધો સમય અને તાકાત લગાવી દઈશ તો તને શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત થશે, તારું જીવન મારા જેટલું જ આનંદમય હશે અને તને એક ભવ્ય સત્તાનું જ્ઞાન થશે. તારા જીવનનું લક્ષ્ય શું છે એ પહેલા જાણ અને પછી સતત મહેનત કરીને એ લક્ષ્યને સચ્ચાઈમાં પ્રગટ કર. અમે સંતો એને ધર્મ કહીએ છીએ. જીવનના ઉદ્દેશ્ય માટે સંસ્કૃત શબ્દ ‘ધર્મ’ નો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે.

“સ્વધર્મનુ પાલન કરવાથી જીવનમાં સંતોષ આવે છે?” મેં પૂછ્યું.

“ચોક્કસ! ધર્મથી જીવનમાં આંતરિક સંવાદિતા અને સ્થાયી સંતોષ આવે છે. ‘આ પૃથ્વી પર જન્મ લેનાર દરેક વ્યક્તિને એક વીરોચિત મિશન હોય છે’- આ પ્રાચીન સિદ્ધાંત પર જ ધર્મ રચાયો છે. પ્રભુએ આપણને વિશિષ્ટ કાર્યશક્તિ અને ગુણવૈશિષ્ટ્ય આપ્યા છે. તે અનુસાર આપણે એ મિશનકાર્યને સરળતાથી પૂરું કરી શકીએ છીએ. મુખ્ય વાત એ છે કે તમારા ગુણ અને સામર્થ્યને શોધો અને એ શોધ પ્રક્રિયામાં જીવનના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યને પણ શોધો.”

મેં જુલિયનને અધવચ્ચે અટકાવીને કહ્યું, “અગાઉ તમે જોખમ ઊઠાવવાની વાત કરી હતી તેના જેવી જ આ વાત લાગે છે.”

“એનો જવાબ ‘હા’ અને ‘ના’ બંને હોઈ શકે.”

“હું સમજ્યો નહિ.”

“હા, તું ક્યા કામમાં શ્રેષ્ઠ છો અને તારા જીવનના ઉદ્દેશ્યનો સાર શું છે એ શોધવા માટે થોડું જોખમ ઊઠાવવાની તને ફરજ પાડવામાં આવી રહી છે એવું તને કદાચ લાગતું હશે. પણ એવા કેટલાય લોકો છે જેમને જીવનનો ખરો ઉદ્દેશ્ય એકવાર હાથ લાગે એટલે પ્રગતિમાં બાધારૂપ લાગે એવા કામનો તરત જ ત્યાગ કરી દે છે. આત્મપરીક્ષણ અને આત્મપર્યવક્ષણમાં દેખીતી રીતે જોખમ છે એવું આપણને લાગે છે, પણ નહિ. આત્માની ખોજ અને જીવનના મિશનની ખોજમાં વળી જોખમ શાનું? આત્મજ્ઞાન એ તો આત્મનિર્વાણનું ડી.એન.એ. છે. આ એક બહુ સારી વસ્તુ છે; ખરેખર આવશ્યક વસ્તુ છે.”

“તમારો ધર્મ શું છે, જુલિયન?” મેં મારી તીવ્ર ઉત્સુકતાને છૂપાવવાનો પ્રયાસ કરતાં પૂછ્યું.

“મારો ધર્મ તદ્દન સરળ છે: નિસ્વાર્થભાવે લોકોની સેવા કરવી. એક વાત હંમેશા યાદ રાખો કે સુવામાં, આરામ કરવામાં કે આળસુની જેમ સમય ગાળવામાં તમને ક્યારેય સાચો આનંદ મળી શકે જ નહિ. બેન્જામીન ડિઝરાયનીએ કહ્યું છે, ‘સફળતાનું રહસ્ય લક્ષ્યના સાતત્યમાં રહેલું છે.’ જે યોગ્ય લક્ષ્યની સિદ્ધી માટે તમે સમર્પિત છો તે પર ચિંતન કરો અને તેનો નિત્ય અમલ કરી પ્રતિદિન આગળ વધતા રહો તો જે સુખની તમને તલાશ છે એ તમને જરૂર મળશે. આ છે સનાતન ફિલસૂફીનો સીધો અમલ. સનાતન ફિલસૂફી એક વાતનો નિર્દેશ કરે છે કે સૌથી મહત્વપૂર્ણ વસ્તુનો સૌથી પામર વસ્તુને માટે ભોગ આપવો જોઈએ નહિ. યોગી રમણની વાર્તાનું પ્રકાશઘર તમને સ્પષ્ટ, નિશ્ચિત અને અર્થપૂર્ણ લક્ષ્યો નિર્ધાર કરવા માટે શક્તિની અને તેનો અમલ કરવા માટે નૈતિક બળની હંમેશા યાદ અપાવે છે.”

“આગલા થોડા કલાકોમાં મેં જુલિયન પાસેથી જાણ્યું કે સિદ્ધ પુરુષો અને ઉન્નત આત્માઓ પોતાનામાં રહેલા વિશિષ્ટ ગુણોને શોધી કાઢવાનું, પોતાના વ્યક્તિગત લક્ષ્યને અનાવૃત કરવાનું અને લક્ષ્યની દિશામાં માનવીય દેનનો/શક્તિનો

ઉપયોગ કરવાનું મહત્વ સમજે છે. એમાંના કેટલાક લોકો ડૉક્ટર રૂપે નિસ્વાર્થ ભાવે માનવસેવા કરે છે, તો કેટલાક કલાકાર તરીકે. જે લોકોને ખ્યાલ છે કે તેઓ અસરકારક સંવાદવાહક છે તે સારા શિક્ષક બની જાય છે, તો વળી કેટલાકને વારસાગત દેન હોય છે તે ઉદ્યોગ-ધંધા કે વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે નવીનીકરણમાં ઝંપલાવે છે. વીરોચિત મિશનને નક્કી કરવા માટે તેમજ મિશનપૂર્તિની સાથેસાથે જનસેવાનું કાર્ય પણ સંપન્ન થશે એ ખાત્રી કરવા માટે અનુશાસન અને તાલીમ બંનેની આવશ્યકતા છે.

“શું લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવાની આ એક રીત છે?”

“લક્ષ્ય નિર્ધાર આરંભબિંદુ છે. લક્ષ્ય અને ઉદ્દેશ્યનો નકશો બનાવવાથી ક્રિયાશીલતા વહેતી થાય છે અને તમે તમારા લક્ષ્યપ્રાપ્તિના માર્ગે ચડી જાવ છો. માનો કે ન માનો પણ યોગી રમણ અને અન્ય સંતો લક્ષ્ય પ્રતિ બહુ સંવેદનશીલ હતા.”

“તમે મજાક કરી રહ્યા છો. હિમાલયની પહાડીઓમાં વસતા આટલા પ્રભાવશાળી સંતો આખી રાત ધ્યાન કરે અને આખો દિવસ લક્ષ્ય નિર્ધાર કરે? આ વાત મને ગમી!”

“જોન, પરિણામને લક્ષ્યમાં રાખીને અભિપ્રાય આપ. મારી તરફ જો. ક્યારેક અરીસામાં જોઉં છું તો હું પોતે મારી જાતને ઓળખી શકતો નથી. ક્યાં એક વખતનું મારું અપૂર્ણ જીવન? આજે એ અપૂર્ણ જીવનનું સ્થાન સાહસ, અધ્યાત્મ અને ઉત્તેજનાથી પરિપૂર્ણ જીવને લઈ લીધું છે. હું ફરીથી યુવાન થઈ ગયો છું અને તાજગીપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણું છું. હું ખરેખર ખુશ છું. જે જ્ઞાન હું તને આપી રહ્યો છું એ એટલું કારગત, એટલું મહત્વપૂર્ણ અને એટલું જીવનપ્રદાતા છે કે ખુદલા મનથી તારે આ જ્ઞાન ગ્રહણ કરવું જોઈએ.”

“હું કંઈ છું, જુલિયન. હું ખરેખર ગ્રહણ કરું છું. તમે જે કાંઈ કહ્યું તેની મને સંપૂર્ણ સમજ છે. જો કે અમુક ટેકનિક મને જરા વિચિત્ર લાગે છે. પણ એ અજમાવવાનું મેં તમને વચન આપ્યું છે અને એ વચન હું જરૂર પાળીશ. હું તમારી સાથે સહમત છું કે આ માહિતી જોરદાર છે.”

“હું બીજા લોકો કરતાં ઘણો દૂર જઈ શક્યો છું તેનું કારણ એ છે કે હું મહાન ગુરુઓના ખભા પર ઊભો છું,” જુલિયને નમ્રતાપૂર્વક જવાબ આપ્યો. “આ રહ્યું બીજું એક દૃષ્ટાંત. યોગી રમણ એક કુશળ ધનુર્ધારી હતા; એક સાચા ગુરુ. તેમની ફિલસૂફીમાં જીવનના દરેક તબક્કે સ્પષ્ટ અને નિશ્ચિત લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવાનું અને મિશનની પૂર્તિનું શું મહત્વ છે એ વાત મને દૃષ્ટાંત દ્વારા સમજાવવા તેમણે એક નિદર્શન (ડેમોન્સ્ટ્રેશન) કરી બતાવ્યું જે હું ક્યારેય નહિ ભૂલું.”

“અમે બેઠા હતા તેની નજીક એક વિશાળ ઓકનું વૃક્ષ હતું. યોગી રમણ દરરોજ ગળામાં ગુલાબના ફુલોની માળા પહેરતા. તેમાંથી તેમણે એક ફુલ ચૂંટીને

વૃક્ષના થડની બરાબર વચ્ચે ગોઠવ્યું. સામાન્ય રીતે પહાડોની ઊંચાઈ પર જતી વખતે તેઓ પોતાની સાથે એક પીઠથેલો રાખતા. અત્યારે અમે ચડાણ કરી રહ્યા હતા ત્યારે પણ એ પીઠથેલો તેમની સાથે હતો. તેમાંથી તેમણે ત્રણ વસ્તુ બહાર કાઢી. એક હતું તેમનું પ્રિય ધનુષ. સુગંધિત ચંદનના મજબૂત લાકડામાંથી તે બનેલું હતું. બીજું હતું તીર. ત્રીજું વસ્તુ હતી, લીલીના ફુલ જેવો સફેદ રૂમાલ – જજ અને જ્યુરીના સભ્યો પર પ્રભાવ પાડવા હું મારા કિંમતી સૂટમાં રાખતો હતો તેવો-” જુલિયને ક્ષમા માગતા કહ્યું.

યોગી રમણે જુલિયનને તેમની આંખો પર પટ્ટી બાંધવાનું કહ્યું.

“હું ગુલાબના ફુલથી કેટલે દૂર છું?” યોગી રમણે તેમના શિષ્યને પૂછ્યું.

“સો ફુટ દૂર,” જુલિયને અંદાજે કહ્યું.

“ધનુર્વિધાના પ્રાચીન ખેલનો દરરોજ અભ્યાસ કરતા તમે મને ક્યારેય જોયો છે?” શું જવાબ મળશે તેની સંપૂર્ણ જાણકારી સાથે સંતે આ પ્રશ્ન પૂછ્યો.

“ત્રણસો ફુટ દૂરથી સાંઢની આંખમાં તીર નાખતા મેં તમને જોયા છે. આટલે દૂરથી એક પણ વાર તમે નિશાન ચૂકી ગયા હો એવો કોઈ પણ પ્રસંગ મારા સ્મરણમાં આવતો નથી,” જુલિયને શિષ્ટતાપૂર્વક કહ્યું.

અને પછી આંખો પર પટ્ટી બાંધીને અને જમીન પર પગ સ્થિર રાખીને ગુરુએ પૂરી તાકાતથી ધનુષની પણ છ ખેંચી અને વૃક્ષ પર લટકતા ગુલાબના ફુલ પર નિશાન તાકીને તીર છોડ્યું. નિશાન ખૂબ દૂર રહી ગયું અને જોરદાર ધમાકા સાથે તીર ઓક વૃક્ષને વાગ્યું.

“મને એમ હતું કે તમે તમારી જાદૂઈ શક્તિઓનું પ્રદર્શન કરવાના છો. પણ યોગી રમણ, આ શું થયું?”

“અહીં એકાંત જગ્યામાં આપણે આવ્યા તેનું એક જ કારણ છે. મારી પાસે જે લૌકિક જ્ઞાન છે તે તારી સમક્ષ પ્રગટ કરવું એ માટે હું તારી સાથે સંમત થયો હતો. જીવનમાં સ્પષ્ટપણે ઉદ્દેશ્યો નિર્ધાર કરવાનું અને કઈ દિશામાં જઈ રહ્યા છીએ તે જાણવાનું શું મહત્ત્વ છે એ વિષે મેં તને સલાહ આપી હતી. આજે તેની દૃઢતા કરાવવા મેં તારી સમક્ષ નિદર્શન કર્યું છે. લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ અને ધ્યેય પૂર્તિ અર્થે પુરુષાર્થ કરતી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે એક સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંત છે: જે લક્ષ્ય તમારી દૃષ્ટિમાં ન હોય તેને તમે ક્યારેય પ્રાપ્ત નહિ કરી શકો. મારા નિદર્શનથી આ સિદ્ધાંતની દૃઢતા થાય છે. લોકો પોતાનું સમગ્ર જીવન વધારે સુખી, વધારે તાકાતવાન/શક્તિશાળી અને વધારે ઉત્સાહપૂર્ણ જીવવાના સ્વપ્ન જોવામાં જ વીતાવી દે છે, પરંતુ જીવનના લક્ષ્યને કાગળમાં લખવા માટે કે જીવનના અર્થ એટલે કે ધર્મ પર ઊંડું ચિંતન કરવા માટે મહિનામાં દસેક મિનિટ જેટલો સમય કાઢવો જોઈએ એ વાતનું મહત્ત્વ તેઓ સમજતા નથી. લક્ષ્ય નિર્ધાર તમારા જીવનને ઓજસ્વી બનાવશે. લક્ષ્ય નિર્ધારથી તમારું જીવન અધિક સંપન્ન, અધિક

આનંદમય અને અધિક ચમત્કારિક બની જશે.”

“જોન, આપણા પૂર્વજોએ આપણને શીખવ્યું છે કે શારીરિક, માનસિક કે આધ્યાત્મિક સ્તર પર આપણે જે કંઈ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હોઈએ તે વિષે બહુ જ સ્પષ્ટપણે ઉદ્દેશ્ય નિર્ધારિત કરવાથી તેની પ્રાપ્તિ નિશ્ચિતપણે શક્ય બને છે. તું જે દુનિયામાંથી આવે છે ત્યાં લોકોનું લક્ષ્ય આર્થિક અને ભૌતિક પદાર્થો પર હોય છે. તમારે મન એ પદાર્થોનું મૂલ્ય હોય તો તેમાં કશું જ ખોટું નથી. જોકે આત્મસંયમ અને પૂર્ણ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે નક્કર ઉદ્દેશ્યો નિર્ધારિત કરવા હોય તો તે માટેનું ક્ષેત્ર ભૌતિક ક્ષેત્રથી અલગ છે. મને મનની શાંતિ મળે, હું દરરોજ નવી તાજગી મેળવું અને મારી આસપાસના લોકોમાં હું પ્રેમ વહેંચું-આ છે મારા જીવનના સ્પષ્ટ સુનિશ્ચિત ઉદ્દેશ્યો. તને એ જાણીને જરૂર આશ્ચર્ય થશે કે લક્ષ્ય નિર્ધાર એ કેવળ ભૌતિક પ્રલોભનોથી ભરી દુનિયામાં વસતા તારા જેવા પ્રતિષ્ઠિત વકીલો માટે જ હોય એવું નથી. જે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના આંતરિક અને બાહ્ય જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા ઇચ્છતી હોય તે સૌ પ્રથમ કાગળમાં પોતાના જીવનના ઉદ્દેશ્યોને લખી લે. જે ક્ષણે લખવાનું આ કામ સંપન્ન થશે એટલે તરત જ કુદરતી શક્તિઓ એ સ્વપ્નોને હકીકતમાં પલટવા માટે કાર્યાન્વિત થઈ જશે.”

જુલિયનની વાત સાંભળીને હું મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો. હું હાઈસ્કૂલમાં ફુટબોલનો ખેલાડી હતો ત્યારે અમે દરેક ગેમમાં શું ઇચ્છીએ છીએ એ વિષેની જાણકારીનાં મહત્વ પર અમારા કોચ ખૂબ ભાર મૂકતા હતા. ‘પોતાના પરિણામોને જાણો’ – આ તેમનો નિજી સિદ્ધાંત હતો. રમતની સ્પષ્ટ યોજના વિના રમતગમતના મેદાનમાં પગ મૂકવાનું પણ અમારી ટીમ ક્યારેય વિચારી શકતી નહિ અને તેને કારણે નિશ્ચિત અમારી જીત થતી હતી. મને ખરેખર આશ્ચર્ય થાય છે કે મોટા થઈને મેં સમય કાઢીને મારી જિંદગી માટે કેમ કોઈ ‘ગેમ પ્લાન’ વિચાર્યો નહિ? વાસ્તવમાં અહીં જ જુલિયન અને યોગી રમણ પાસે મને કહેવા માટે મુદ્દો હતો.

“કાગળનું પાનું લઈ તેના પર પોતાના ઉદ્દેશ્યને લખવામાં તે વળી શું વિશેષતા હશે? આવા તદ્દન સામાન્ય કામથી આટલો બધો ફરક કેવી રીતે પડે?” મેં પૂછ્યું.

જુલિયન ખુશ થઈ ગયા. “તારી રુચિ જોઈને મને પ્રેરણા મળે છે. ઉત્સાહ અને ઉમંગ એ સફળ જીવનના અંગભૂત ઘટક છે. તારામાં હજી પણ એટલો જ ઉમંગ છે એ જોઈને મને ખરેખર આનંદ થાય છે. મેં તને અગાઉ જણાવ્યું હતું તે મુજબ દરેક વ્યક્તિ સરેરાશ એક દિવસમાં આશરે ૬૦,૦૦૦ વિચારો કરે છે. એક કાગળ પર તમે તમારા લક્ષ્યો અને ઇચ્છાઓ લખો એટલે તમારા અર્ધજાગ્રત મનને સંદેશ પહોંચશે કે બાકીના ૫૯,૯૯૯ વિચારો કરતાં કાગળમાં લખેલો વિચાર વધારે મહત્વપૂર્ણ છે અને પછી જુઓ તમારું મન નિર્દેશિત મિસાઈલની જેમ લક્ષ્યપૂર્તિ માટે તમામ સંભાવનાઓની તલાશ શરૂ કરી દેશે. આ ખરેખર એક વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. મોટાભાગના લોકોને તેની જાણકારી નથી.

“મારા કેટલાક સાથીઓ લક્ષ્ય નિર્ધારમાં માહેર છે. આમ જોઈએ તો આર્થિક રીતે તેઓ સૌથી સફળ છે એ હું જાણું છું, પણ તેઓ સૌથી સંતુલિત હોય એવું મને નથી લાગતું,” મેં કહ્યું.

“કદાચ તેમના લક્ષ્ય સાચા નહિ હોય. જો જોન, તમે જીવન પાસેથી જેટલું માગો તેટલું જીવન તમને આપે છે. અધિકાંશ લોકો બહેતર અનુભવ કરવા માગે છે, અધિક ઉર્જાવાન બનવા માગે છે અથવા અધિક સંતોષ સાથે જીવવા માગે છે, પણ જો તમે તેમને પૂછો કે તમે જીવનમાં ખરેખર શું ચાહો છો તો તેમની પાસે જવાબ હોતો નથી. તેથી જે ક્ષણે તમે તમારો ઉદ્દેશ્ય નક્કી કરશો અને સ્વધર્મની ખોજ શરૂ કરશો એટલે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન જરૂર આવશે,” જુલિયને કહ્યું ત્યારે તેમની આંખોમાં શબ્દોની સચ્ચાઈ ચમકતી હતી.

“શું તમે વિચિત્ર નામ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને મળ્યા છો? જો એકવાર તેને મળો પછી દરેક જગ્યાએ – અખબારમાં, ટેલિવિઝન પર કે ઑફિસમાં-તેનું નામ આવે તે નોંધવાનું શરૂ કરો છો? તમે કોઈ નવા વિષયમાં દા.ત. ફ્લાય ફિશિંગમાં એક વાર રસ લેવા માંડો એટલે તમે જ્યાં જાવ ત્યાં તમે ફ્લાય ફિશિંગના કારનામા જ સાંભળવા મળે છે? સનાતન સિદ્ધાંતનું આ તો એક ઉદાહરણ છે. યોગી રમણ એને ‘જોરિકી’ કહે છે. તેનો અર્થ છે: ‘એકાગ્ર ચિત્ત’. માનસિક શક્તિને આત્મખોજ પર કેન્દ્રિત કરો. એ જાણવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમારો ક્યો ગુણ સર્વશ્રેષ્ઠ છે અને તમને ક્યા કામમાં આનંદ આવે છે. સંભવ છે કે તું વકીલાતનો ધંધો કરતો હોય, પણ તારા ધીરજ અને શિક્ષણપ્રેમ જોતાં એમ લાગે કે તું ખરેખર શાળાનો શિક્ષક થવા સર્જાયો છો. સંભવતઃ તમે એક નિરાશ ચિત્રકાર કે મૂર્તિકાર હો. જે કાંઈ હોય પણ તમે તમારી રુચિને જાણો અને તે અનુસાર કામ કરો.

“જુલિયન, હવે હું વિચારું છું કે મારી અંદર ખરેખર એક વિલક્ષણ પ્રતિભા હતી. તેણે મારી સુષુપ્ત શક્તિસ્રોતને પ્રવાહિત કર્યો હોત અને મેં કદાચ નાના પાયા પર લોકોની સેવા કરી હોત. આ સાચી વાત જાણ્યા વગર જ જો મારી જિંદગીનો અંત આવી ગયો હોત તો? એ વિચાર માત્રથી મને ખરેખર દુઃખ અને અફસોસ થાય છે.”

“માટે તને કહું છું કે તું આ ઘડીથી જીવનમાં તારા ઉદ્દેશ્યો પ્રતિ સંપૂર્ણપણે સજાગ થઈ જા. તારી આસપાસ ભરપૂર સંભાવનાઓ પડેલી છે. તે પ્રતિ તારા મનને જાગૃત કર. અધિક ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે જીવવાનું શરૂ કર. માનવ મનની અંદર દુનિયાની એક સૌથી વિશાળ ગળણી છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એ ગળણી મહત્વહીન વિચારો જેવા નજરે ચડે એટલે તેને ગાળીચાળીને અલગ કરી દે છે અને તે સમયે જે માહિતીની જરૂર હોય તેને જ મન સુધી પહોંચવા દે છે. અહીં આ ઘડીએ તારા લીવીંગ રૂમમાં આપણે બેઠા છીએ ત્યાં હજારો નહિ પણ સેંકડો કામ ચાલી રહ્યા છે, પણ તેના પર આપણે ધ્યાન ખાપતા નથી. ખુલ્લેઆમ

સડક પર ફરતા પ્રેમી પંખીડાંઓના ખી-ખી હસવાનો, તારી પાછળ ટેંકમાં ફરતી ગોલ્ડ ફીશનો, ઍરકન્ડીશનમાંથી ફૂંકાતી ઠંડી હવાનો અને મારા પોતાના હૃદયના ઘબકારનો અવાજ આવે છે. પણ જે સમયે હું નક્કી કરું કે મારે મારા હૃદયના ઘબકાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું છે ત્યારે જ તેનો લય અને વિશેષતાઓ મારી નજરે ચડે છે. બસ, તે જ પ્રમાણે તું તારા જીવનના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો પર મનને કેન્દ્રિત કરવાનું નક્કી કર એટલે તારું મન મહત્વહીન વિચારોને ગાળીને એક બાજુ મૂકી દેશે અને કેવળ મહત્વપૂર્ણ વિચારો પર કેન્દ્રિત થઈ જશે.”

“સાચું કહું તો જ્યારથી મેં મારા ઉદ્દેશ્યને શોધી કાઢ્યો છે ત્યારથી હું સમય વિષે વિચારતો થયો છું,” મેં કહ્યું. “મને ગેરસમજ ન કરતા. મારા જીવનમાં અનેક મહત્વપૂર્ણ ચીજ છે. જો કે એ ચીજ હું માનું છું એટલી ફળદાયી નથી. આજે આ દુનિયા હું છોડું તો એનાથી મને બહુ મોટો ફરક પડ્યો છે એવું હું છાતી ઠોકીને નહિ કહી શકું.”

“એનાથી તને કેવો અનુભવ થાય છે?”

“હાતાશા,” મેં પૂરી ઈમાનદારી સાથે કહ્યું. હું જાણું છું કે મારામાં કળા છે. હું યુવાન હતો ત્યારે એટલે કે વકીલના વ્યવસાયને સ્થિર અને સલામત જીવનના સાધન તરીકે અપનાવ્યો ત્યાં સુધી હું એક સારો કલાકાર હતો.”

“શું તને ક્યારેય મનમાં એમ થાય છે કે તેં ચિત્રકલાને વ્યવસાય તરીકે અપનાવ્યો હોત તો સારું હતું?”

“મેં ખરેખર એ પર ક્યારેય ખાસ વિચાર કર્યો નથી. પણ એક વાત તમને જરૂર કહીશ કે જ્યારે હું પેઈન્ટીંગ કરતો ત્યારે સ્વર્ગમાં હોઉં એવો અનુભવ કરતો હતો.”

“એનાથી તને આનંદ મળતો હતો?”

“નિશ્ચિપણે. સ્ટુડિયોમાં પેઈન્ટીંગ કરતો ત્યારે કેન્વાસમાં ખોવાઈ જતો અને મને સમયનો ખ્યાલ જ રહેતો નહિ. હું કેન્વાસમાં એવો મશગૂલ થઈ જતો કે મને તણાવમાંથી મુક્તિ મળતી હતી. પ્રાયઃ મને સમયનું અનુસંધાન રહેતું નહિ અને સમયને ઉલ્લંઘીને જાણે બીજી દુનિયામાં ચાલ્યો જતો.”

“જોન, મનપસંદ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની મન પાસે શક્તિ છે. ગેટેએ કહ્યું છે, “જેને આપણે પ્રેમ કરીએ છીએ તેના ઢાંચામાં આપણે આપણું જીવન ઢાળીએ છીએ અને તે અનુસાર આપણે જીવનમાં ચાલીએ છીએ.” સુંદર રમણીય ચિત્રોથી વિશ્વને સૌંદર્ય પ્રદાન કરવું એ કદાચ તારો સ્વધર્મ હોય. તેથી જ કહું છું કે કમસે કમ પેઈન્ટીંગ માટે દરરોજ થોડો ઘણો સમય ફાળવવાનું શરૂ કરી દે.”

“મારા જીવનનું પરિવર્તન એ તો ગૂઢ લક્ષ્ય છે, પણ તેના કરતાં ઓછા મહત્વપૂર્ણ કામના લક્ષ્ય પર આ ફિલસૂફીને કેવી રીતે લાગુ કરી શકાય? મેં કરડાકીમાં પૂછ્યું.

“પણ એ કામ સારું હોવું જોઈએ.” જુલિયને ઉત્તર આપ્યો.

“જેમ કે?”

“હું મારા એક લક્ષ્યની તમને વાત કહેવા માગું છું. જોકે એ લક્ષ્ય બહુ નાનું છે. મારે મારી કમ્મરની આસપાસ ફેલાયેલા ચરબીના ટાયરને હટાવવું છે. હું ક્યાંથી શરૂઆત કરું?”

“ક્ષોભ નહિ રાખ. નાના કામથી શરૂઆત કરીને ધ્યેય નિર્ધાર અને ધ્યેય પ્રાપ્તિની કળામાં તું પારંગત થઈ જા.”

“હજારો માઈલના પ્રવાસની શરૂઆત પહેલા એક કદમથી જ થાય છે ને?” મેં સહજભાવે પૂછ્યું.

“બિલકુલ સાચુ. નાનાં કામો સારી રીતે પાર પાડીને આખરે તો તું તારી જાતને મોટાં કામો માટે જ તૈયાર કરે છે. તેથી તારા સવાલનો ખરો જવાબ એ છે કે મોટામોટા ઉદ્દેશ્યોની યોજના બનાવવાની પ્રક્રિયામાં નાના નાના ઉદ્દેશ્યો સામેલ હોય તો તેમાં કશું જ ખોટું નથી.”

જુલિયને મને કહ્યું કે લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે અને ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે સિવાનાના સંતોએ એક પંચપદી પદ્ધતિનું નિર્માણ કર્યું હતું. એ પદ્ધતિ તદ્દન સરળ, વ્યવહારૂ અને કારગત નીવડે એવી છે. એ પંચપદી પદ્ધતિનું પહેલું કદમ છે: માનસપટ પર પરિણામનું સ્પષ્ટ ચિત્ર ઊભું કરો. દા.ત. જો આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ તમે શરીર ઘટાડવા માટે કરવા માગતા હો તો પહેલું કદમ એ છે કે સવારે ઊઠીને તરત જ તમે તમારી જાતને એક દૂબળી-પતળી, શરીરથી ફીટ/ચુસ્ત, અસીમ તાકાત અને ઉર્જાથી ભરપૂર વ્યક્તિના રૂપમાં જુઓ. જેટલું માનસિક ચિત્ર સ્પષ્ટ હશે એટલી આ પદ્ધતિ અસરકારક નીવડશે. તેમણે મને કહ્યું કે મન જ શક્તિનો અખૂટ ભંડાર છે. માનસપટ પર ઉદ્દેશ્યનું ચિત્ર જોવાના સરળ કામથી ઈચ્છાપૂર્તિનું દ્વાર ખુલી જશે. બીજું કદમ છે: પોતાના પર નિશ્ચયાત્મક દબાવ લાવવાનું.

“લોકો પોતે જ કરેલા દૃઢ સંકલ્પોના પાલન પર ટકી રહેતા નથી. તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે જૂની ઘરેડમાં સરી પડવાનું ખૂબ આસાન છે. દબાવ હંમેશા ખરાબ જ હોય એવું નથી. દબાવ જીવનમાં મહાન લક્ષ્યોને સિદ્ધ કરવા માટે પ્રેરણાનું પણ કામ કરી શકે છે. દિવાલને સહારે કમ્મર ટટ્ટાર હોય ત્યારે લોકો અદ્ભુત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતા હોય છે. માનવ મનની અંદર શક્તિના સ્રોતનો નિર્જર જે સુષુપ્ત પડેલો છે તેને જાગૃત કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ.

“મારા મન પર આવો ‘નિશ્ચયાત્મક દબાવ’ હું કેવી રીતે લાવી શકું?” સવારે વહેલા ઊઠવાથી લઈને વધારે ધીરજવાન અને પ્રેમાળ પિતા બનવા સુધીની દરેક વસ્તુ પર આ પદ્ધતિના પ્રયોગની શક્યતાનો વિચાર કરીને મેં પૂછ્યું.

“એમ કરવા માટે આમ તો અનેક રીત છે. પણ સૌથી શ્રેષ્ઠ રીત છે: ‘જાહેરમાં પ્રતિજ્ઞા.’ તમે જાણતા હો એ દરેક વ્યક્તિને તમે તમારું જે પણ લક્ષ્ય હોય-તમે વજન ઉતારવાના છો કે એક નવલકથા લખવાના છો-તે તેમને જાતે જઈને કહો.

એક વાર લોકો સમક્ષ તમારા લક્ષ્યનો ઢંઢેરો પીટશો અને તમારા લક્ષ્યની જગતને જાણ થશે એટલે આપોઆપ તે કામને પૂરું કરવા માટે તમારા પર દબાણ આવશે, કારણકે બીજાની સામે પોતાને અસફળ દેખાવું કોઈને ન ગમે. મેં તને નિશ્ચયાત્મક દબાવની વાત કરી એવો દબાવ ઊભો કરવા માટે સિવાનામાં મારા ગુરુઓ વિશેષ નાટ્યાત્મક લાગે એવી કેટલીક રીત અજમાવતા હતા. તેઓ એકબીજા સમક્ષ જાહેર કરતા કે તેમણે જે સંકલ્પ કર્યો છે તે જો પૂરો નહિ થાય, દા.ત. એક અઠવાડિયું ઉપવાસ કરવા, દરરોજ સવારે ૪:૩૦ વાગે ઊઠીને ધ્યાન કરવું, તો નીચે ઝરણાંના બર્ફીલા પાણીમાં હાથપગ ઠરી જાય ત્યાં સુધી ઊભા રહેશે. સારી આદતના નિર્માણ માટે અને ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્તિ માટે આવો દબાવ મનુષ્યને શક્તિ અને સહયોગ આપે છે તેનું આ ચરમસીમારૂપ ઉદાહરણ છે.”

“ચરમસીમારૂપ શબ્દ ઓછો પડે, જુલિયન. આ તે કેવી વિચિત્ર ધાર્મિક રીત!”

“હા, પણ અત્યંત અસરકારક. આ રીત પાછળ કેવળ એક જ મુદ્દો રહેલો છે કે સારી ટેવોથી સુખ મળે છે અને કુટેવોથી સજા મળે છે, મનને એ પ્રશિક્ષણ આપવું. આ તાલીમથી તમારી તમામ નબળાઈઓ તત્કાળ સમાપ્ત થઈ જશે.”

“તમે કહ્યું હતું કે ઈચ્છાઓને ફળીભૂત કરવા માટે પાંચ કામ કરવાના છે.” મેં અધીરાઈથી પૂછ્યું, “તો બાકીના ત્રણ ક્યા?”

“હા, જોન. પહેલું કામ છે અપેક્ષિત પરિણામોનું એક સ્પષ્ટ કલ્પના દર્શન/ચિત્ર. બીજું કામ છે સતત પ્રેરણા મળે તે માટે નિશ્ચયાત્મક દબાવનું નિર્માણ. ત્રીજું કામ આસન છે. સમયની સીમારેખા બાંધ્યા વિના ક્યારેય લક્ષ્ય નિર્ધાર ન કરો. લક્ષ્ય જીવંત બની રહે તે માટે સમયની એક બિલકુલ સ્પષ્ટ લક્ષ્મણરેખા નક્કી કરવી જ જોઈએ. જે મક્કમની સુનાવણી માટે ન્યાયાધીશે કાલની તારીખ આપી હોય એ મુક્કમની તૈયારી પર જ તમારું ધ્યાન હંમેશા કેન્દ્રિત થાય, નહિ કે જે મુક્કમ માટે અદાલતે કોઈ તારીખ આપી જ નથી.”

“અરે, બીજી પણ એક વાત છે,” જુલિયને મને સમજાવતાં હોય તેમ કહ્યું. યાદ રાખો. જ્યાં સુધી કાગળ પર લખીને લક્ષ્યનો સંકલ્પ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી લક્ષ્ય બિલકુલ સફળ થતું નથી. બહાર જા અને એક ડાયરી ખરીદી લાવ. એક સસ્તા નોટપેડના રોલથી પણ કામ ચાલશે. તેને ‘ડ્રીમ બુક’ નામ આપ અને તે બુકને તારા ઉદ્દેશ્યો, ઈચ્છાઓ અને સ્વપ્નોથી ભરી દે. સ્વયંને જાણવાનો પ્રયત્ન કર અને તારો આ પૃથ્વી પર શા માટે જન્મ થયો છે તેને પણ જાણવાનો પ્રયત્ન કર.”

“શું હું મને પોતાને જાણતો નથી?”

“હા, મોટાભાગના લોકો નથી જાણતા હોતા. તેઓ પોતાની શક્તિઓ, નબળાઈઓ, આશાઓ કે સ્વપ્નોને જાણવાનો કદી પ્રયત્ન જ કરતા નથી. ચીની લોકોએ ‘ચિત્ર’ ની પરિભાષા આ શબ્દોમાં આપી છે: વ્યક્તિના પ્રતિબિંબનું નિર્માણ કરવા માટે ત્રણ દર્પણ હોય છે. પહેલું દર્પણ, તમે તમારી જાતને કેવી રીતે

જુઓ છો. બીજું દર્પણ, લોકો તમને કેવી રીતે જુએ છે. ત્રીજું દર્પણ સચ્ચાઈ પ્રગટ કરે છે. તું સ્વયંને જાણ અને સત્યને ઓળખ.

“જીવનનાં વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે સંકળાયેલાં લક્ષ્યો-દા.ત. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા સંબંધી લક્ષ્ય, આર્થિક લક્ષ્ય, વ્યક્તિત્વને શક્તિશાળી અને પ્રભાવશાળી રાખવા સંબંધી લક્ષ્ય કે સંબંધોને લગતાં લક્ષ્ય અને સામાજિક લક્ષ્ય અને પ્રાયઃ સૌથી મહત્વપૂર્ણ આધ્યાત્મિક લક્ષ્ય-ને અલગ પાડવા ડ્રીમ બુકને જુદા જુદા વિભાગમાં વિભાજિત કરી નાખ.”

“વાહ! આ વાત તો મનોરંજક લાગે છે. આવાં સર્જનાત્મક કાર્ય કરવાં જોઈએ એ વિષે મેં ક્યારેય વિચાર્યું નથી. ખરેખર મારે મારી સમક્ષ વધારે પડકારો મૂકવા જોઈએ,” મેં કહ્યું.

“હું તારી સાથે સંમત છું. બીજી એક ટેકનિક પણ હું જાણું છું. જીવનમાં જે કંઈ પામવાની ઈચ્છા હોય એ તમામ ઈચ્છિત વસ્તુના ચિત્રોથી ડ્રીમ બુક ભરી દે. તદુપરાંત જે વ્યક્તિનાં ગુણો, આવડત અને ક્ષમતા તું તારા જીવનમાં કેળવવાની આશા રાખતો હોય તે વ્યક્તિના ફોટા પણ બુકમાં ચોંટાડ. હવે તારી વાત તરફ આવું છું. તારે તારી કમ્મરની ફરતે ચરબીના થર જામ્યા છે તેને ઉતારી શરીર સૌષ્ઠવ વધારવું હોય તો એક મેરેથોન રનરનું અથવા કોઈ પ્રતિષ્ઠિત એથલેટનું ચિત્ર તેમાં ચોંટાડ. જગતમાં સૌથી સારો પતિ થવા માગતો હોય તો કોઈ આદર્શ પતિના-પ્રાયઃ તારા પિતાનાં-ચિત્રને સંબંધ અને સામાજિક ઉદ્દેશ્યવાળા વિભાગમાં મૂક. સમુદ્રકિનારે વિશાળ બંગલાનું કે સ્પોર્ટ્સ કારનું તારા મનમાં સ્વપ્ન હોય તો એ વસ્તુઓનાં પ્રેરણાત્મક ચિત્રો શોધી કાઢ અને તેને બુકમાં યોગ્ય વિભાગમાં ગોઠવી દે અને પછી દરરોજ થોડી મિનિટો સુધી આ બુકનું અવલોકન કર. આ બુકને તારો મિત્ર બનાવી દે અને પછી ચોંકાવી દે એવાં પરિણામો તને જોવા મળશે.”

“આ એક નવો ક્રાંતિકારી વિચાર છે,” જુલિયન. “મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આ વિચાર સદીઓથી આપણી પાસે મોજૂદ છે. હું જાણું છું કે કોઈ પણ વ્યક્તિ એમાંના થોડા વિચારો પણ જો જીવનમાં અપનાવે તો પોતાના દૈનિક જીવનની ગુણવત્તાને જરૂર સુધારી શકે. મારી પત્નીને ડ્રીમ બુક રાખવાનું બૂખ ગમશે. એ મારા ફાંદ વગરના કોટાખોથી ખાબી બુક ભરી દેશે.”

“તારી ફાંદ કંઈ એટલી મોટી નથી,” જુલિયને સાંત્વનાના સ્વરમાં કહ્યું.

“તો પછી જેની મને મિસ્ટર ડોનટ કહીને કેમ બોલાવે છે? મેં ખીખી હસતા કહ્યું.

“એ જોઈને જુલિયન હસી પડ્યા. હું પણ તેમની સાથે હસવા લાગ્યો અને અમે બંને હસીહસીને જમીન પર ઊંઘા વળી ગયા.”

“મારું માનવું છે કે જો તમે તમારા પર ન હસી શકો તો પછી કોના પર હસશો?” મેં હસતાં હસતાં કહ્યું.

“સાવ સાચી વાત, મારા મિત્ર. જ્યારે હું પહેલાની જીવનશૈલીમાં જકડાયેલો હતો

ત્યારે જીવનને વધારે પડતી ગંભીરતાથી લેતો હતો એ મારી એક બહુ મોટી સમસ્યા હતી. હવે હું વધારે રમતિયાળ અને બાળ સહજ નિર્દોષ બની ગયો છું. હું જીવનના તમામ નાનામોટા ઉપહારોનો આનંદ લઉં છું.”

“પણ હું મુખ્ય વાતથી ફંટાઈને દૂર ચાલ્યો ગયો છું. મારે તને ખૂબ કહેવાનું બાકી છે અને એ બધું એકીસાથે બહાર વહેતું થાય છે.”

“લક્ષ્ય અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે પાંચપદી પદ્ધતિની વાત પર હું પાછો ફરું છું. એક વાર અપેક્ષિત પરિણામોનું એક સ્પષ્ટ કલ્પનાચિત્ર/માનસિકચિત્ર તૈયાર કરી લીધું, તે કામ પાર પાડવા માટે જરૂરી દબાવનું નિર્માણ કર્યું અને સમયની લક્ષ્મણરેખા દોરી અને કાગળ પર લખી દૃઢ સંકલ્પ પણ કર્યો. એ પછીનું પગલું છે યોગી રમણના ‘ધ મેજિક ઓફ ટ્વેન્ટીવન’ ના નિયમનું પાલન કરવાનું. સિવાનાના વિદ્વાન સ્ત્રીપુરુષોની દૃઢ માન્યતા હતી કે કોઈ પણ નવા કામ/વર્તનને આદતમાં ઢાળવા માટે તે કામ લગાતાર એકીસાથે ૨૧ દિવસ કરતા રહેવું જોઈએ.”

“પણ ૨૧ દિવસની ખાસ વિશેષતા શું છે?”

“જીવનવ્યવહારનું સંચાલન કરનારી નવી અને વિશેષ લાભદાયી આદતોનું નિર્માણ કરવામાં સિવાનાના સંતો હોંશિયાર હતા. યોગી રમણે મને એક વાર કહ્યું હતું કે એક વાર કુટેવ પડી જાય પછી તે ક્યારેય ભૂંસી શકાતી નથી.”

“આખી રાત તમે મને મારી જીવનશૈલી બદલવા માટે પ્રેરણાદાયી વાતો કરી. પણ જો કુટેવોને ક્યારેય મીટાવી શકાતી ન હોય તો એ હું એ કેવી રીતે કરી શકીશ?”

“મેં તને એમ કહ્યું કે કુટેવોને કદી મીટાવી શકાતી નથી, પણ મેં તને એમ નથી કહ્યું કે કુટેવોની જગ્યાએ સારી ટેવો સ્થાપિત ન થઈ શકે,” જુલિયને સ્પષ્ટતા કરી.

“વાહ! જુલિયન, તમે તો હંમેશા ‘સેમેન્ટિક્સ’ (અભિધાશાસ્ત્ર)ના બાદશાહ રહ્યા છો, જો કે તમારા કહેવાનો મર્મ હું સમજી ગયો.”

“કાયમને માટે નવી ટેવ પાડવી હોય તો આ જ એક રીત છે. જે કામની ટેવ પાડવી હોય તેની પાછળ એટલા લાગી પડો કે ઘેર આવેલા અનિચ્છનીય મહેમાનની જેમ કુટેવો પોતાની મેળે ખસી જાય. નવી આદત સ્થાપિત કરવાની ક્રિયા સામાન્ય રીતે ૨૧ દિવસમાં સમાપ્ત/પૂરી થઈ જાય છે. એક નવા જ્ઞાનતંતુના માર્ગનું નિર્માણ કરવામાં આ ક્રિયા આટલો સમય તો લે જ છે.”

“માનો કે મારે મારી ચિંતા કરવાની ટેવને દૂર કરી શાંત ગતિથી મારું જીવન ચાલે તે માટે ‘ધ હાર્ટ ઓફ ધ રોઝ’ની ટેકનિકનો પ્રયોગ શરૂ કરવો છે. શું દરરોજ એક જ સમયે મારે એ પ્રયોગ કરવો જોઈએ?”

“સારો સવાલ છે. પહેલા હું તને એક વાત સ્પષ્ટ કહી દઉં કે એ પ્રયોગની સચ્ચાઈ પરખવા માટે તારે ક્યારેય કાંઈ જ કરવાની જરૂર નથી. એક મિત્ર તરીકે મને તારી પ્રગતિ અને વિકાસમાં રસ છે. તેથી એક મિત્રને દાવે મેં તને આજે બધી

વાત કરી છે. યુગોથી સમયે સમયે આ તમામ યોજનાઓ, સાધનો અને ટેક્નિકોની પ્રભાવકતાનું અને તેના ઉલ્લેખનીય પરિણામોનું પરીક્ષણ થઈ ચૂક્યું છે એ વાતની હું તને ખાત્રી આપું છું. મારું દિલ મને એમ કહે છે કે ‘સંતોની આ ધાર્મિક વિધિને તું જીવનમાં અજમાવ એ માટે મારે તને વિનંતી કરવી;’ પણ મારો અંતરાત્મા મને એમ કહે છે કે ‘તારી પાસે જે જ્ઞાન છે તે તેને આપીને તું કેવળ તારી ફરજ બજાવ. પછી એ જ્ઞાનનો અમલ કરવો કે નહિ એ તું એના પર છોડી દે.’ મારું કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે કોઈ કામ કરવાનું છે એટલા માટે ન કરો, પણ તમે એ કામ કરવા માગો છો અને તમે જાણો છો કે એ કામ કરવું તમારા માટે ઉચિત છે માટે કરો.”

“જુલિયન, તમારી વાત તર્કસંગત લાગે છે. ચિંતા નહિ કરતા. મને એક પણ ક્ષણ એવું નથી લાગ્યું કે તમે આ જ્ઞાન જબરદસ્તીથી મારે ગળે ઉતારવાની કોશીષ કરી રહ્યા છો. જબરદસ્તીથી મારે ગળે ઉતારી શકાય એવી હાલ એક જ ચીજ છે એ ડોનટસનું એક બોક્ષ. એ મારે ગળે ઉતારવામાં સહેજ પણ વાર નહિ લાગે,” મેં મજાકમાં કહ્યું.

જુલિયને આંધું સ્મિત આપ્યું. “આભાર, દોસ્ત. હવે તારા સવાલના જવાબમાં મારું એક સૂચન છે કે તું ‘ધ હાર્ટ ઓફ રોઝ’ ની ટેક્નિકનો પ્રયોગ દરરોજ એક જ સમયે અને એક જ સ્થાન પર કર. ધાર્મિક વિધિમાં જબરદસ્ત તાકાત હોય છે. મોટી મેચ શરૂ થતા પહેલા પ્રમુખ ખેલાડીઓ એક જ પ્રકારનું ભોજન લેતા હોય છે અને એક જ રીતે જૂતાની વાદરી બાંધતા હોય છે. એ શું સૂચવે છે? વાસ્તવમાં શક્તિનો સ્રોત પ્રવાહિત કરવા માટે મેં કહી એ ધાર્મિક વિધિનો અજાણપણે પ્રયોગ નથી તો શું છે? દેવળના પાદરીઓ એકસરખા ઝભ્ઝા પહેરે છે એ પણ ધાર્મિક વિધિની શક્તિનો જ ઉપયોગ છે. કોઈ મોટું પ્રેઝન્ટેશન આપતા પહેલા ઘંઘાદારી માણસો એ જ રસ્તે ચાલે છે અને એ જ રીતની વાતો કરે છે ત્યારે તેઓ પણ ધાર્મિક વિધિની શક્તિનો જ ઉપયોગ કરી રહ્યા હોય છે. જો તું તારી દૈનિક ક્રિયામાં કોઈ નવું કામ અપનાવીશ અને તે કામને દરરોજ એક જ રીતે અને એક જ સમયે કરીશ એટલે તરત જ તે આદતનું રૂપ ધારણ કરી લેશે.”

“દા.ત. પોતે શું કરી રહ્યા છે તેની કોઈ જાતની સભાનતા કે વિચાર વિના મોટાભાગના લોકો સવારના ઊઠીને એનું એ રોજિંદું કામ કરતા હોય છે. આંખો ખોલે છે. પથારીમાંથી બહાર આવે છે. બાથરૂમમાં જાય છે અને બ્રશ કરવાનું શરૂ કરે છે. બસ, આ જ રીતે ૨૧ દિવસ સુધી लगातार लक्ष्य साथे रहनेवाची અને लक्ष्य संबंधित नवું काम દરરોજ એક જ સમયે કરવાથી એ તમારી દિનચર્યાનું અંગ બની જાય છે. બહુ થોડા જ સમયમાં એ નવી આદત-ધ્યાન કરવાની હોય, સવારે વહેલા ઊઠવાની હોય કે પછી દરરોજ એક કલાક વાંચવાની હોય-પણ તમે જેટલી આસાનીથી બ્રશથી દાંત સાફ કરો છો એટલી આસાનીથી કરવા લાગશો.”

“લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ અને ઉદ્દેશ્યના માર્ગે આગળ વધવા માટે છેલ્લું કદમ ક્યું છે?”

“સંતોની પંચપદી પદ્ધતિનું છેલ્લું કદમ જીવનપથ પર પ્રગતિ કરવા માટે પણ એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે.”

“મારો કપ હજી પણ ખાલી છે.” મેં આદરપૂર્વક કહ્યું.

“આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાનો આનંદ લો. સિવાનાના સંતો અનેકવાર હાસ્ય અને પ્રેમની ફિલસૂફીની વાત કરતા. તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે હાસ્ય કે પ્રેમ વિના એક પણ દિવસ વીતાવવો એ તદ્દન નિરર્થક છે.”

“કદાચ તમારી વાત હું પૂરેપૂરી સમજી શક્યો નથી.”

“હું એમ કહી રહ્યો છું કે લક્ષ્ય અને ધ્યેયના માર્ગે પ્રગતિ કરો ત્યારે તમારી વિનોદવૃત્તિ તમારી સાથે હોય તેની ખાત્રી કરી લેજો. અપૂર્વ તાજગી સાથે જીવન જીવવાનાં મહત્વને કદી ભૂલશો નહિ. જીવપ્રણી માત્રમાં રહેલા ઉત્કૃષ્ટ સૌંદર્યને નીરખવામાં ઉપેક્ષાવૃત્તિ દાખવશો નહિ. આજ અને અબઘડી આપણે સાથે સમય વીતાવી રહ્યા છીએ એ પણ એક ઉપહાર છે. જોશીલા, આનંદી અને જિજ્ઞાસાપૂર્ણ રહો. જીવનના કાર્ય પર અને લોકોની નિસ્વાર્થ સેવા કરવા પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બાકીની દરેક વસ્તુનો ખ્યાલ કુદરત રાખશે. આ છે પ્રકૃતિનો સત્યતમ નિયમ.”

“ભૂતકાળમાં જે કંઈ બન્યું તેના પર ક્યારેય ખેદ ન કરવો?”

“બિલકુલ ઠીક. આ બ્રહ્માંડમાં ક્યાંય અવ્યવસ્થા નથી. જે કંઈ જીવનમાં બની ગયું છે કે બનશે તેની પાછળ જરૂર કોઈ ને કોઈ કારણ હોવાનું. જોન, મેં કહ્યું તે યાદ રાખજે. દરેક અનુભવ બોધપાઠ આપે છે. માટે નાની નાની વાતો માટે ખેંચતાણ બંધ કરો. જીવનનો આનંદ માણો.”

“શું એમ વાત છે?”

“મારે તને હજી ઘણી જ્ઞાનની વાતો કરવાની બાકી છે. તું થાકી ગયો છે?”

“ના, જરા પણ નહિ. ઉલટાનું હું મારામાં ઉત્સાહનો સંચાર અનુભવું છું. જુલિયન, તમે બહુ જ ઉત્સાહવર્ધક છો. શું તમે ક્યારેય માહિતીપ્રદાતા બનવા વિષે વિચાર્યું છે?” મેં શરારત કરતા પૂછ્યું.

“હું સમજ્યો નહિ,” તેમણે શાલીનતાથી જવાબ આપ્યો.

“ખોટું નહિ લગાડતા. આ તો મજાક કરવાનો મારો એક ફીક્કો પ્રયાસ હતો.”

“ઠીક છે. યોગી રમણની બોધપ્રદ કથા પર પાછા વળીએ તે પહેલા લક્ષ્ય અને સ્વપ્ન સુધી પહોંચવાના એક છેલ્લા મુદ્દા વિષે તને કંઈક કહેવા માગું છું.”

“કહો.”

“એક એવો શબ્દ છે જે સંતો હંમેશા આદરપૂર્વક બોલતા.”

“એ શબ્દ જરૂર કહો.”

તેમના મતે આ શબ્દનો બહુ ગહન અર્થ છે. તેમની રોજબરોજની વાતચીતમાં આ શબ્દનો પ્રયોગ હંમેશા આવતો. એ શબ્દ છે, ‘લગન’. જીવનના મિશનને અનુસરતી વખતે અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરતી વખતે આ શબ્દને તારા મનમાં

નિરંતર અગ્રેસર રાખજે. જીવનના સ્વપ્નોને સાકાર કરવા માટે ઉત્કટ લગન સૌથી શક્તિશાળી ઈંધણનું કામ કરશે. આજે આપણા સમાજમાં આપણે સહુ એવી ઉત્કટ લગન ખોઈ બેઠા છીએ. આપણને કામ ગમે છે માટે નથી કરતા પણ આપણને લાગે છે કે આપણે કામ કરવું જોઈએ તેથી કરીએ છીએ. આ એક દુઃખદાયી ફોર્મ્યુલા કહેવાય. જો જે હુ અહીં રોમેન્ટીક-પ્રણયની લાગણી કે લગનની વાત નથી કરતો. સફળ અને પ્રેરણાદાયી જીવન માટે બીજી એક વસ્તુ જેની હું તને વાત કરી રહ્યો છું એ છે જીવન પ્રતિ લગાવ. દરરોજ સવારે સંપૂર્ણ તાજગી અને ઉમંગ સાથે ઊઠવાનો આનંદ લો. જે કાંઈ કામ કરો તેને પૂરી લગન સાથે કરો અને પછી જુઓ તમને તરત જ મહાન ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ફળ મળવાની શરૂઆત થઈ જશે.”

“વાતની રજૂઆત તમે એકદમ સરળ લાગે એવી રીતે કરો છો.”

“આજ રાતથી તારા જીવનને સંપૂર્ણપણે નિયંત્રણમાં લેવાનો સંકલ્પ કર. કાયમને માટે નક્કી કર કે મારે મારી નિયતિના માલિક થવું છે. તારી દોડ તું જાતે દોડ. દિવ્ય પડકારોને શોધ. પ્રેરણાદાયી જીવનમાં તને અદ્ભુત આનંદની સમાધિનો અનુભવ થવા લાગશે. હંમેશા યાદ રાખજે કે તારી પાછળ કે તારી સામે જે કાંઈ છે એ તારી અંદર જે નિહિત છે તેની સરખામણીમાં તદ્દન તુચ્છ છે.”

“આભાર, જુલિયન. આ વાત સાંભળવાની મને બહુ જ જરૂર હતી. મારા જીવનમાં શું ખૂટે છે તેનો મને આજ સુધી ખ્યાલ જ નહોતો. જીવનમાં સાચા ઉદ્દેશ્યના અભાવના કારણે હું અહીંતહીં દિશાશૂન્ય ભટકતો હતો. હવે મારામાં અવશ્ય પરિવર્તન આવશે. હું વચન આપું છું કે એ માટે હું સદૈવ તમારો ઋણી રહીશ.”

“દોસ્ત, તારું સ્વાગત છે. મેં તો કેવળ મારું કર્તવ્ય અદા કર્યું છે.”

પ્રકરણ ૮ ટેકનિકનો સારાંશ • જીવિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ .

લક્ષ્યને અનુસરો

જ્ઞાન

- ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન એ જ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે.
- જીવનનું મિશન શું છે એ શોધો; એને પ્રાપ્ત કરવાથી સ્થાયી સંતોષ મળે છે.
- વ્યક્તિગત, ધંધાકીય અને આધ્યાત્મિક લક્ષ્યો સ્પષ્ટપણે નિર્ધાર કરો અને પછી તેને સિદ્ધ કરવા માટે હિંમત કેળવો.

ટેકનિક

- આત્મનીરિક્ષણની શક્તિ
- લક્ષ્યપ્રાપ્તિ માટે પંચપદી પદ્ધતિ

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

અસીમ પ્રફુલ્લતા સાથે જીવન જીવવાનું મહત્ત્વ છે, તેને કદી ન ભૂલશો. જીવપ્રાણી માત્રમાં અપ્રતિમ સૌંદર્ય રહેલું છે. તેને નીરખવામાં ઉપેક્ષાવૃત્તિ દાખવશો નહિ. આજનો દિવસ અને અબઘડી એક ઉપહાર છે. ધ્યેય પર મનને કેન્દ્રિત કરો; બાકીની વસ્તુનો ખ્યાલ કુદરત રાખશે.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રકરણ ૯

સ્વનેતૃત્વની પ્રાચીન કળા

સારા લોકો પોતાને લગાતાર મજબૂત બનાવે છે.

કનક્યુશિયસ

“સમય ઝડપથી પસાર થઈ રહ્યો છે.” જુલિયને કપમાં બીજી વાર ચા રેડતાં કહ્યું. થોડી વારમાં સવાર થશે. શું તને લાગે છે કે હું વાત આગળ ચલાવું કે પછી એક રાત માટે આટલું પૂરતું છે?

અમૂલ્ય જ્ઞાનરત્નોના ભંડારસમી આ વ્યક્તિને વાર્તા પૂરી કર્યા વિના હું એમ કાંઈ કોઈ રીતે છોડી દઉં? શરૂઆતમાં તેમની વાર્તા કલ્પનાપ્રધાન હોય એમ પ્રતીત થતું હતું, પણ જેમજેમ હું તેમને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળતો ગયો તેમતેમ સિવાનાના સંતોએ તેમને પ્રદાન કરેલું જ્ઞાન હું આત્મસાત્ કરતો ગયો. ખોટી દલીલો કરીને પોતાનો અંગત સ્વાર્થ સાધવા માટે તારવેલા એ કાંઈ ઉપરછલ્લા વિચાર નહોતા. જુલિયન જે કાંઈ કહી રહ્યા હતા તેના પર મને ઊંડી શ્રદ્ધા થતી ગઈ. જુલિયન સત્ય કહી રહ્યા હતા. તેમની વાણી, વિચાર અને આચરણમાં સામંજસ્ય હતું. એમના સંદેશમાં સચ્ચાઈનો રણકો હતો. મને તેમના પર વિશ્વાસ હતો.

“જુલિયન, મહેરબાની કરીને વાત ચાલુ રાખો. આજે મારી પાસે ઘણો સમય છે. આજે બાળકો નાના-નાનીને ઘેર સૂવા ગયા છે અને જેનીને ઊઠવાને હજી ઘણી વાર છે.”

મારી તાલાવેલી જોઈને તેમણે બોધકથા સંભળાવવાનું ચાલુ રાખ્યું. વધારે સંપન્ન અને વધારે તેજસ્વી જીવન કેમ કેળવાય એ વાત સચોટ રીતે સમજાવવા માટે આ બોધકથા યોગી રમણે જુલિયનને કહી હતી.

“મેં તને કહ્યું છે કે આ કથામાં બગીચો છે તે મનરૂપી ફળદ્રુપ બગીચાનું પ્રતીક

છે. એ મનરૂપી બગીચો આનંદ અને અખૂટ સંપત્તિથી સમૃદ્ધ બજાના જેવો છે. મેં પ્રકાશ-ઘર વિષે પણ તને કહ્યું છે કે એ લક્ષ્યોની શક્તિ અને જીવનમાં દિવ્ય અવાજને ખોળવાના મહત્વનું પ્રતીક છે. તને યાદ હશે કે આ કથામાં ધીરેધીરે પ્રકાશઘરનું દ્વાર ખુલે છે અને તેમાંથી એક નવ ફુટ લાંબો અને નવસો પાઉન્ડનો જાપાનીસ સુમો પહેલવાન બહાર નીકળે છે.”

“આ વાત ખરાબ ગોડઝીલા પિક્ચર જેવી લાગે છે.”

“હું નાનો હતો ત્યારે આવાં પિક્ચરો જોવા મને બહુ ગમતા.”

“મને પણ. પરંતુ અત્યારે હું તમને વાતમાં ખલેલ પાડવા માગતો નથી.” મેં ઉત્તર આપતા કહ્યું.”

સુમો પહેલવાન સિવાનાના સંતોની જીવન પરિવર્તનની પદ્ધતિનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. યોગી રમણે મને કહ્યું કે અનેક સદીઓ પૂર્વે પ્રાચીન પૂર્વના મહાન ગુરુઓએ એક સિદ્ધાંત પ્રણાલી વિકસાવી હતી અને તેને સંવારી હતી. એ પ્રણાલીને તેમણે ‘કેઈઝન’ નામ આપ્યું હતું. આ જાપાની શબ્દનો અર્થ છે, ‘નિરંતર અનંત વિકાસ.’ ઉચ્ચતમ અને સંપૂર્ણપણે જાગૃત જીવન જીવતા પ્રત્યેક સ્ત્રી અને પુરુષનો એ વ્યક્તિગત ટ્રેડમાર્ક છે.”

“સંતોના જીવનને કેઈઝનના સિદ્ધાંતે કેવી રીતે સંપન્ન કર્યું?” મેં પૂછ્યું.

“મેં પહેલા કહ્યું હતું તે મુજબ, જોન, આંતરિક સફળતા મળવાથી જ બાહ્ય સફળતા મળે છે. જો તું તારા બહારના જગતને, એટલે કે તારા સ્વાસ્થ્ય, તારા સંબંધો કે તારી આર્થિક વ્યવસ્થાને ખરેખર સુધારવા માગતો હો તો સૌથી પહેલા તારે તારા આંતરિક જગતને સુધારવું પડશે. આત્મસુધારનો નિરંતર પ્રયાસ એ જ સૌથી અસરકારક રીત છે. આત્મનિયંત્રણ એ જ જીવન નિયંત્રણનું ડી.એન.એ. છે.”

“જુલિયન, મહેરબાની કરીને ખોટું ન લગાડશો, પણ ‘આંતરિક જગત’ને સુધારવાની વાત મને ગૂઢ અને તાત્વિક લાગે છે. યાદ રાખો કે હું એક મધ્યમવર્ગીય વકીલ છું. શહેરની બહાર પરામાં રહું છું. મારે ત્યાં ડ્રાઈ-વે પર એક નાની વૅન અને ગેરેજમાં એક ઘાસ કાપવાનું મશીન છે.

“જુઓ. અત્યારસુધી તમે જે કાંઈ કહ્યું તે મારી સમજમાં બરાબર આવ્યું છે. હકીકતમાં અધિકાંશ વાત તો મને સામાન્ય જ્ઞાન જેવી જ લાગી છે. જોકે હું જાણું છું કે આજની તારીખે અને આજના યુગમાં સામાન્ય જ્ઞાન પણ સુલભ નથી, પણ મારે તમને એ કહેવું જ જોઈએ કે કેઈઝનના સિદ્ધાંતથી આંતરિક જગતને સુધારવાની વાત સમજવી મને મુશ્કેલ પડે છે. મને કહો કે વાસ્તવમાં આપણે અહીંયા શેના વિષે વાત કરીએ છીએ?

જુલિયને તરત જ પોતાની પ્રતિક્રિયા આપતા કહ્યું, “આપણા સમાજમાં આપણે ‘અજ્ઞાન’ને ‘નબળાઈ’નું લેબલ લગાડીએ છીએ. પણ જે લોકો પોતાનું અજ્ઞાન પ્રગટ કરી જ્ઞાનની ખોજ કરે છે એ લોકોને બીજા કરતાં પહેલા પ્રબુદ્ધજ્ઞાનનો માર્ગ

સાંપડે છે. તારા પ્રશ્નો પ્રામાણિક છે. એ મને દર્શાવે છે કે નવા વિચારો ગ્રહણ કરવા માટે તારું મન સદાય ખુલ્લું છે. આજે આપણા સમાજમાં પરિવર્તનને એક સૌથી શક્તિશાળી પરિબળ માનવામાં આવે છે. અધિકાંશ લોકો પરિવર્તનથી ડરે છે, પણ બુદ્ધિશાળી લોકો તેને અપનાવે છે. એન પરંપરામાં પરિવર્તનની શરૂઆત કરનારના મનનું વર્ણન આ પ્રમાણે કર્યું છે: જે લોકો નવા વિચારો પ્રતિ તેમના મન ખુલ્લા રાખે છે; જેમના કપ હંમેશા ખાલી હોય છે – એ લોકો સિદ્ધી અને પરિપૂર્ણતાના ઊંચા આયામો પ્રતિ હંમેશા આગળ વધે છે. જોન, પ્રશ્નો પૂછવામાં ક્યારેય આનાકાની ન કરીશ. પ્રશ્નો પૂછવા એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિની સૌથી પ્રભાવક રીત છે.”

“આભાર. પણ કેઈઝનના સિદ્ધાંત વિષે હું હજી સ્પષ્ટ નથી.”

“હું તારી આંતરિક દુનિયાને સુધારવાની વાત કરું છું ત્યારે મારા કહેવાનો ભાવાર્થ છે: આત્મસુધાર અને વ્યક્તિગત વિસ્તાર. આ એક સર્વોત્તમ કામ છે જે તું તારા પોતાના માટે કરી શકે. તું કદાચ એમ વિચારીશ કે તું કામમાં એટલો બધો ડૂબેલો છો કે એ કામ માટે તું સમય નહિ કાઢી શકે. પણ આ એક બહુ મોટી ભૂલ કહેવાશે. જો તું અનુશાસન, શક્તિ, ઊર્જા અને આશાવાદથી પૂર્ણ દઢ ચારિત્રનું નિર્માણ કરવા માટે સમય કાઢી શકીશ તો તેનો અર્થ એ છે કે તું બહારની દુનિયા પાસેથી ધારે તે મેળવી શકીશ અને ધારે તે કામ કરી શકીશ. તારી પોતાની ક્ષમતામાં અને દઢ જુસ્સામાં પૂરો વિશ્વાસ કરવા લાગીશ તો તારા લક્ષ્યોને પાર પાડવામાં અને મહાન સફળતા સાથે જીવન જીવતા તને કોઈ રોકી નહિ શકે. મન પર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે, શરીરની સંભાળ લેવા માટે અને આત્માને પોષણ આપવા માટે સમય કાઢીશ તો તું એ સ્થિતિએ પહોંચીશ કે તું તારા જીવનમાં સૌથી વધારે તાજગી અને સમૃદ્ધિ મેળવી શકીશ. અનેક વર્ષો પૂર્વે એપીક્ટેટસે કહ્યું હતું, “જે વ્યક્તિ પોતાનો માલિક નથી એ ક્યારેય સ્વતંત્ર હોતો નથી.”

“તેથી કેઈઝન એક ખરેખર અતિશય વ્યવહારુ સિદ્ધાંત પ્રણાલી છે!”

“અતિશય. જોન, તેના પર ઊંડો વિચાર કર. જે વ્યક્તિ પોતાને જ માર્ગ દર્શાવી ન શકે એ કોર્પોરેશન કેવી રીતે ચલાવી શકે? જે વ્યક્તિ પોતાનું ભરણપોષણ અને દેખભાળ કરવામાં સક્ષમ ન હોય તે તેના પરિવારના ભરણપોષણ અને દેખભાળની જવાબદારી કેવી રીતે નિભાવી શકે? અન્યનું ભલું ક્યાંથી કરી શકાય જો તમને પોતાને જ સારી લાગણીનો અનુભવ થતો ન હોય? મારા કહેવાનો ભાવાર્થ સમજાય છે?”

સંપૂર્ણ સંમતિ દર્શાવવા મેં માથું ધૂણાવ્યું. મારી જાતને સુધારવાનું મહત્વ શું છે એ પર આજે પહેલી વાર મેં ગંભીરપણે વિચાર કર્યો. જ્યારે સબ-વે પર લોકોને ‘ધ પાવર ઓફ પોઝીટીવ થીંકીંગ’ કે ‘મેગા લીવીંગ!’ શિર્ષકોવાળા પુસ્તકો વાંચતા જોતો ત્યારે મને મનમાં એમ થતું કે જીવનથી પરેશાન આ લોકોને સારા થવા માટે કોઈ પ્રકારની દવાની જબરદસ્ત જરૂર લાગે છે. પણ હવે મને સમજાય છે કે જે લોકો

પોતાને મજબૂત બનાવવા માટે સમય કાઢે છે એ જ લોકો સૌથી મજબૂત છે. જે લોકો પોતાને સુધારી શકે છે એ લોકો જ અન્યને સુધારવાની આશા સેવી શકે. અને પછી જે જે વસ્તુને હું સુધારી શકું એ તમામ વસ્તુ વિષે મેં ચિંતન શરૂ કર્યું. કસરત કરવાથી વધારાની ઉર્જા અને સારું સ્વાસ્થ્ય અવશ્ય મળી શકે અને તેનો હું ખરેખર ઉપયોગ કરી શકું. મારો ક્રોધી સ્વભાવ અને બીજાની વાતમાં વચ્ચે બોલવાની આદત એ બેમાંથી છૂટકારો મળે તો પત્ની અને બાળકો સાથેના મારા સંબંધમાં ચમત્કારિક સુધારો આવી શકે. મારી ચિંતા કરવાની ટેવ દૂર થઈ જાય તો મનમાં શાંતિ અને જીવનમાં પ્રસન્નતા આવશે, જેની હું વર્ષોથી ખોજ કરતો હતો. આ બધી વસ્તુઓનો હું જેમ જેમ વિચાર કરવા લાગ્યો તેમ તેમ સુધરવાની સંભાવના મને દેખાવા લાગી.”

સારી ટેવો પાડવાથી મારા જીવનમાં તમામ સકારાત્મક વસ્તુઓની ભરમાર થશે એ વિચાર માત્રથી હું ઉત્તજિત થઈ ગયો. તે સાથે મને બીજી એક વાતનો અણસાર આવી ગયો કે જુલિયન જે પરિચર્યા કરી રહ્યા છે તેનું મહત્વ દૈનિક વ્યાયામ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર અને સંતુલિત જીવનશૈલીના મહત્વ કરતાં અનંતગણું વધારે છે. હિમાલય પર્વત પરથી જે જ્ઞાન જુલિયન શીખીને આવ્યા હતા એ આના કરતાં વિશેષ ગહન અને અર્થપૂર્ણ હતું. તેમણે દઢ ચારિત્રનું નિર્માણ, માનસિક દૃઢતાનો વિકાસ અને સાહસપૂર્ણ જીવનના મહત્વ પર જ્ઞાનપ્રકાશ પાથર્યો હતો. તેમણે મને જણાવ્યું કે આ ત્રણ સદ્ગુણો કેવળ પવિત્ર અને સદાચારી જીવન માટે જ નહિ પણ એ તને સફળતા, સંતોષ અને આત્માની શાંતિથી પરિપૂર્ણ જીવન પ્રતિ પણ દોરી જશે. સાહસ એક એવો ગુણ છે જે દરેક વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં કેળવી શકે છે અને લાંબે ગાળે તે અત્યંત લાભપ્રદ નીવડે છે.

“સાહસના ગુણને સ્વનેતૃત્વ અને વ્યક્તિગત વિકાસ સાથે શું સંબંધ છે?” મેં આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતા પૂછ્યું.”

“સાહસથી તમે તમારી દોડ સ્વયં દોડી શકો છો. સાહસ તમને તમે જે ધારો તે કરવા દે છે, કારણકે તમને ખબર છે કે એ સાચું છે. જ્યાં અન્ય નિષ્ફળ જાય ત્યાં દઢપણે ટકી રહેવા માટે સાહસ તમને આત્મસંયમ અને ધીરજ પ્રદાન કરે છે. આખરે જીવનમાં જેટલા પ્રમાણમાં સાહસ હશે તેટલા પ્રમાણમાં જીવનમાં પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે. જીવનમાં સાહસ તો જીવનરૂપી મહાકાવ્યની ઉત્કૃષ્ટ અજાયબીઓ/આશ્ચર્યોનો અનુભવ તમે કરી શકશો. જે લોકો પોતાના પર પ્રભુત્વ મેળવે છે તેમનામાં અપૂર્વ સાહસ હોય છે.”

“ઠીક છે. હવે હું મારા પોતાના પર કામ કરવાની શક્તિને સમજવાની કોશીશ કરું છું, પણ શરૂઆત ક્યાંથી કરવી?”

હિમાલયના ઉત્તુંગ શિખર પર યોગી રમણ સાથે થયેલા વાર્તાલાપ પર જુલિયન પાછા વળ્યા. જાણે તારલાઓથી મઢેલી એક ભવ્ય રઢીયાળી રાતનું જુલિયન

સ્મરણ કરતા હોય એવું લાગતું હતું.

“શરૂઆતમાં તો મને પણ આત્મસુધારના વિચારથી પરેશાની થતી હતી. આખરે તો હું હાવર્ડમાં ભણેલો અને કાનૂની ગોળીબાર કરનાર એક કઠોર વકીલ હતો. હું એમ સમજતો હતો કે વિચિત્ર રીતે વાળ કપાવી હવાઈ અડા પર અહીંતહી ધૂમતાં લોકો મને નવા યુગના સિદ્ધાંતો જબરદસ્તી સમજાવવા માગે છે, પણ મારી પાસે સમય ક્યાં છે? પરંતુ હું ગલત હતો. આવી સંકુચિત માનસિકતાને કારણે વર્ષો સુધી હું પોતે જ મારી પ્રગતિમાં બાધારૂપ બની રહ્યો હતો. જેમ જેમ હું યોગી રમણને સાંભળતો ગયો અને મારી પાછલી જિંદગીનાં કષ્ટો અને પીડા પર વિચારતો ગયો તેમ તેમ હું કેઈઝન-શરીર, મન અને આત્માની નિરંતર અનંત સમૃદ્ધિ-ની ફિલસૂફીનું મારા નવા જીવનમાં સ્વાગત કરવા લાગ્યો,” જુલિયને ભારપૂર્વક કહ્યું.

“આજકાલ હું શરીર, મન અને આત્મા વિષે આટલું બધું કેમ સાંભળું છું? એના વિષે કોઈ વાત કરે નહિ ત્યાં સુધી જાણે હું એક ટ્યૂબ પણ ઓન કરી શકું નહિ.”

“તારી પાસે ત્રણ માનવીય કુદરતી દેન-શરીર, મન અને આત્મા-છે. એ ત્રણેનો એકબીજા સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. શરીરને સુધાર્યા વિના મનને સુધારવામાં કદાચ વિજય મળે, પણ એ અતિશય ખોખલો હોય છે. તે જ પ્રમાણે આત્માને પોષણ આપ્યા વિના શરીર અને મન બંનેનું ઉન્નયન તને જીવનમાં અપૂર્ણતા અને ખાલીપણનો અહેસાસ કરાવશે. આ ત્રણે કુદરતી દેન-શરીર, મન અને આત્મા-માં સુષુપ્ત શક્તિસ્ત્રોત રહેલો છે. તેને જાગ્રત કરવામાં તારી તમામ તાકાતને કામે લગાડીશ તો પ્રબુદ્ધ જીવનની દિવ્ય સમાધિનો તને આસ્વાદ કરવા મળશે.”

“મિત્ર, તમે મને ખૂબ પ્રોત્સાહિત કર્યો છે.”

“ક્યાંથી શરૂઆત કરવી એ તારો પ્રશ્ન છે. તને વચન આપું છું કે થોડી જ ક્ષણોમાં હું તને અનેક પ્રાચીન પણ પ્રભાવક ટેકનિક બતાવીશ. એ પહેલા હું તને એક વ્યાવહારિક ઉદાહરણ આપવા માગું છું. તું કસરતના દંડ લગાવવાની સ્થિતિમાં આવી જા.”

‘સારું કષ્ટ. જુલિયન સિપાઈઓને ક્વાયત કરાવનાર અફસર બની ગયા છે,’ મેં મનોમન વિચાર્યું. જિજ્ઞાસા અને મારા કપને ખાલી રાખવાની ઈચ્છાને કારણે મેં તેમના સૂચનને ચૂપચાપ અનુસરવાની શરૂઆત કરી

“ચાલ, હવે જેટલાં કરી શકે એટલાં દંડ કર અને જ્યારે એમ લાગે હવે હું ખરેખર એક પણ વધારે નહિ કરી શકું ત્યાં સુધી અટકતો નહિ.”

મેં વ્યાયામ સાથે સંઘર્ષ શરૂ કર્યો. બાળકો સાથે નિકટતમ ‘મેક ડોનાલ્ડ’ સુધી ચાલીને જવાની કે મારા સાથી વકીલો સાથે એક રાઉન્ડ ગોલ્ફ રમવા સિવાય મારા રવપ પાઉન્ડના શરીરને બીજી કોઈ કસરતની ટેવ નહોતી. તેથી પહેલા ૧૫ દંડ કરવામાં બહુ કષ્ટ પડ્યું. તેમાં’ય વળી ઉનાળાના બપોરના સખત તાપે મારી બેચેની વધારી દીધી. પરસેવે રેબઝેબ થઈ ગયો. મારી નબળાઈનું એક પણ ચિહ્ન તેમને

જણાવા દેવું નહિ એવો મેં દઢ નિશ્ચય કર્યો હતો, પણ મારા ખોટા આડંબરે અને મારા બે હાથે મને વધારે સાથ ન આપ્યો એટલે ૨૩ દંડ પછી મેં કસરત છોડી દીધી
“હવે એક પણ વધારે નહિ, જુલિયન. આ કસરત મને મારી નાખશે. તમે અહીં મારી પાસે કસરત કરાવી શું કરાવવા માગો છો?”

“તને ખાત્રી છે કે હવે તું એક પણ વધારે નહિ કરી શકે?”

“હા. મને પૂરી ખાત્રી છે. હવે મને થોડો આરામ કરવા દો. આ કસરત કરવાથી મને એક જ પાઠ શીખવા મળ્યો કે હાર્ટ એટેક લાવવા શું કરવું જોઈએ.”

“હજી બીજા દસ વધારે કર અને ત્યાર પછી તું આરામ કરજે,” જુલિયને આજ્ઞા કરી.

“તમે મારી સાથે મજાક કરી રહ્યા છો!”

જોકે મેં ચાલું કર્યું. એક, બે, પાંચ, આઠ અને છેલ્લે દસ. પછી તો હું થાકીને લોથપોથ થઈને જમીન પર સૂઈ ગયો.

“જોન, યોગી રમણે તે રાત્રે પેલી વાર્તા મને કહી ત્યારે મને પણ તારા જેવો જ અનુભવ થયો હતો,” જુલિયને કહ્યું. “યોગી રમણે મને કહ્યું કે દુઃખ/પીડા એક મહાન ગુરુ છે.”

“આવા અનુભવમાંથી બીજું શું શીખવા મળે?” મેં હાંફતા હાંફતા કહ્યું.

“યોગી રમણ અને સિવાનાના બધા જ સંતોની માન્યતા હતી કે લોકો ‘અજ્ઞાત ક્ષેત્ર’માં પ્રવેશે ત્યારે જ તેઓ સર્વાધિક વિકાસ કરે છે.”

“વારૂ. પણ તેનો મારી પાસે કસરત કરાવવા સાથે શું સંબંધ છે?”

“૨૩ દંડ કર્યા પછી તેં મને કહ્યું કે હવે એક પણ વધારે દંડ કરી શકવાની તારામાં સહેજે તાકાત નથી. તેં મને એમ પણ કહ્યું કે આ તારી અંતિમ સીમા-મર્યાદા છે. તેમ છતાં મેં તને વધારે દંડ કરવા પડકાર્યો તો મારા કહેવાથી તેં બીજા દસ દંડ કર્યા. એનો અર્થ એ થાય કે તારી અંદર ક્ષમતા હતી. જ્યારે જરૂર પડી ત્યારે તેં વધારાની ક્ષમતાનો ઉપયોગ કર્યો. હું તેમનો શિષ્ય હતો ત્યારે યોગી રમણે મને એક મૂળભૂત સત્ય સમજાવ્યું હતું: ‘તમારા જીવનની એ જ સીમા છે જે તમે સ્વયં નિર્ધારિત કરી રાખી હોય.’ આરામ/સુવિધાના વર્તુળની બહાર આવવાનું સાહસ કરો. ‘અજ્ઞાત’ને શોધવાનો જો પ્રયત્ન કરો તો તમારી અંદર પડેલો શક્તિસ્રોત મુક્ત થાય છે. આ છે આત્મનિયંત્રણ અને જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવા માટેનું પહેલું કદમ. હમણાં તેં એક નાના ડેમોન્સ્ટ્રેશન દ્વારા કરી બતાવ્યું તેમ તમે તમારી શક્તિસીમાથી આગળ વધો ત્યારે તમે કદી કલ્પ્યું ન હોય કે તમારી અંદર શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ભંડાર પડ્યો છે તે ખુલી રહ્યો છે.”

‘અદ્ભુત,’ મેં કહ્યું. એ વાત પર જરા વિચાર કરો. મેં હાલ એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું હતું કે એક સામાન્ય માણસ પોતાની શક્તિનો તદ્દન નજીવો હીસ્સો ઉપયોગમાં લે છે. જો આપણે આપણી બાકીની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરીએ તો આપણે

કેટકેટલું કામ કરી શકીએ! એ વિચારીને મને અત્યંત આશ્ચર્ય ઉપજ્યું.

જુલિયન સમજી ગયા. તેમણે પોતાની વાત કહેવાનું ચાલુ રાખ્યું.

“તું ‘કેઈઝન’ની કળાનો અભ્યાસ નિત્ય ઉત્સાહપૂર્વક કરતો રહે. શરીર અને મનને સુધારવા માટે કઠોર પરિશ્રમ કર. આત્માને બળવાન બનાવ. જે કામનો ડર લાગે તે નીડરતાથી કર. અસીમ ઉર્જા અને અપૂર્વ ઉમંગથી જીવવાનો પ્રારંભ કર. સૂર્યોદયનું દર્શન કર. વરસાદના ઝાપટામાં નૃત્ય કર. એવી વ્યક્તિ બની રહે જે બનવાનું તેં સ્વપ્ન સેવ્યું હોય. એવાં કામ કર જે તું હંમેશા કરવા માગતો હતો પણ કોઈ કારણસર કરી શક્યો નહોતો અને એ કામ કરવા માટે હજી તો હું બહુ નાનો છું અથવા બહુ મોટો છું; બહુ અમીર છું અથવા બહુ ગરીબ છું એમ કહીને યુક્તિપૂર્વક મન મનાવી લીધું હતું. ઉન્નત અને સંપૂર્ણપણે જીવંત જીવન જીવવાની તૈયારી કરો. પૂર્વના દેશોમાં લોકોનું કહેવું છે કે માનસિકરૂપે તૈયાર લોકો પર ભાગ્ય કૃપા કરે છે; પણ મારી માન્યતા છે કે જે લોકો માનસિક રીતે તૈયાર છે તેના પર જીવન કૃપા કરે છે.

જુલિયને તેમની ભાવપૂર્ણ પરિચર્યા ચાલુ રાખી. “જે વસ્તુ તમને જીવનમાં પાછી પાડી દેતી હોય તેને ઓળખો. શું તમને બોલવાનો ડર લાગે છે કે તમારા સંબંધોમાં કોઈ પરેશાની છે? શું તમારો અભિગમ સકારાત્મક નથી કે તમને હજી વધારે ઉર્જાની આવશ્યકતા છે? તમારી તમામ નબળાઈઓની એક કાગળ પર લેખિત સૂચિ બનાવો. સંતોષી માણસો બીજા કરતાં વધારે ચિંતનશીલ હોય છે. આખરે એવી કઈ વસ્તુ છે જે વાસ્તવમાં તમે ચાહો છો તેનાથી તમને જીવનમાં દૂર રાખે છે? સમય કાઢીને એના પર ઊંડો વિચાર કરો. તમે જીવનમાં ખરેખર શું પ્રાપ્તકરી શકો છો પણ જાણવાનો પ્રયાસ કરો. એકવાર તમારી તમામ નબળાઈઓને જાણી લો અને તે પછીનું કદમ છે તેનો સામનો કરવાનું અને ડર પર આક્રમણ કરવાનું. જાહેર સભામાં બોલવાનો ડર લાગતો હોય તો વીસેક જગ્યાએ ભાષણ આપવાના કરારપત્ર પર હસ્તાક્ષર કરી દો. નવો ધંધો શરૂ કરવામાં ડર લાગતો હોય કે અસંતોષકારક સંબંધમાંથી બહાર આવવું હોય તો તમારી અંદરની શક્તિને એકઠી કરી દૃઢ સંકલ્પ કરો અને તે મુજબ કામ કરો. આ સ્વતંત્રતાનો સાચો અને પહેલો સ્વાદ હશે, જેનો અનુભવ તમે વર્ષો બાદ કરશો. ડર એ માનસિક રાક્ષસથી વિશેષ કાંઈ નથી અને એ રાક્ષસનું તમે સ્વયં નિર્માણ કર્યું છે. ડર ચેતનાની એક નકારાત્મક ધારા છે.”

“ડર ચેતનાની નકારાત્મક ધારાથી વિશેષ કાંઈ નહિ? મને ગમી આ વાત. તમે એમ કહેવા માગો છો કે મારા તમામ ડર એ કેવળ નાના નાના કાલ્પનિક શયતાનો છે અને વર્ષોથી મારા મનમાં અડો જમાવીને બેઠા છે?”

“બિલકુલ ઠીક કહ્યું, જોન. દરેક વખતે એ તમને કામ કરતા રોકે છે અને એ રીતે બળતામાં ઘી હોમવાનું કામ કરે છે. જ્યારે તમે તમારા ડર પર વિજય મેળવશો ત્યારે તમને તમારા જીવન પર વિજય મળશે.”

“એક દૃષ્ટાંત આપીને સમજાવો.”

“અવશ્ય. ચાલો, આપણે જાહેર સભામાં ભાષણ આપવાનું દૃષ્ટાંત લઈએ: આ એક એવું કામ છે જેનાથી અધિકાંશ લોકો મૃત્યુ કરતાં પણ વધારે ડરે છે. હું જ્યારે વકીલ હતો ત્યારે વાસ્તવમાં મેં એવા અનેક વકીલોને જોયા હતા જે અદાલતમાં પગ મૂકતા ડરતા હતા. ખીચોખીચ કોર્ટરૂમમાં દલીલ કરવાના ડરથી બચવા ન્યાયાલયમાં ચાલવા યોગ્ય મુકદ્દમામાં તેઓ અસીલો વચ્ચે સમાધાન કે ગમે તે કરવા તૈયાર થઈ જતા.”

“હા, મેં પણ જોયા છે.”

“શું તમને એવું લાગે છે કે એ લોકો ડરને સાથે લઈને જન્મ્યા છે?”

“ના, એવું તો નથી.”

“એક શિશુનો અભ્યાસ કર. તેને કોઈ સીમા નથી. તેનું મન શક્યતાઓ અને સંભાવનાઓથી હર્યાભર્યા રમણીય પ્રાકૃતિક દૃશ્ય જેવું છે. તેનો સમુચિત ઉછેર કરવામાં આવે તો તે મહાન વ્યક્તિ બની શકે. તેનામાં નકારાત્મકતા ભરી દેવામાં આવે તો તે તદ્દન સામાન્ય વ્યક્તિ બની રહેશે. મારા કહેવાનો ભાવાર્થ આ છે: કોઈ પણ અનુભવ-જાહેરમાં ભાષણ આપવાનો હોય, બોસ સામે ઊભા રહી પગાર વધારાની વાત કહેવાનો હોય, તડકામાં સરોવરમાં તરવાનો હોય કે પછી ચાંદની રાતે સમુદ્રકિનારે ટહેલવાનો હોય-જન્મજાત સુખદાયી કે દુઃખદાયી હોતો નથી. તમારી સોચ તેને તેમ બનાવે છે.”

“બહુ રસપ્રદ વાત છે.”

“ધોમતાપથી તપતા ભવ્ય દિવસને હતાશાપૂર્ણ દિવસ તરીકે જોવાની દૃષ્ટિ બાળકમાં કેળવી શકાય. કૂતરાના ગલૂડીયાને એક દુષ્ટ પ્રાણી તરીકે જોવાનું શીખવી શકાય. તણાવમુક્ત થવા માટે ડ્રગ જરૂરી છે એવું એક સગીર વ્યક્તિના મનમાં ઠસાવી શકાય. આ સઘળી બાબત પરિસ્થિતિજન્ય છે. એમ જ છે ને?”

“નિશ્ચિતપણે.”

આ વાત ભયને પણ લાગું પડે છે. ભય પણ એક પરિસ્થિતિજન્ય પ્રતિક્રિયા છે. એ જીવનને નીચોવી નાખે એવી એક આદત છે. એ તમારી ઉર્જા, ક્રિયાશીલતા અને જુસ્સાને પૂરી રીતે નષ્ટ કરી નાખે છે. માટે ભય તેનું વરવું મસ્તક ઉપર ઊઠાવે તે પહેલા જ તેને પગ નીચે ફૂંચલી નાખો. જે વસ્તુનો ભય લાગે તે જ કામ કરવું એ સર્વોત્તમ રીત છે. ભયની રચનાને સમજો. એનું નિર્માણ તમે પોતે જ કર્યું છે. કોઈ પણ નિર્મિત વસ્તુની જેમ ભયને પણ નષ્ટ કરવાનું એટલું જ આસાન છે જેટલું તેને નિર્માણ કરવાનું આસાન છે. ભયને પદ્ધતિસર શોધી કાઢો અને પછી તમારા મનરૂપી દુર્ગમાં ચૂપચાપ પ્રવેશી ગયેલા દરેક ભયને નષ્ટ કરી નાખો. આ કામ જ તમને અપાર વિશ્વાસ, સુખ અને મનની શાંતિ આપશે.”

“શું કોઈ પણ વ્યક્તિનું મન સંપૂર્ણપણે ભયરહિત હોઈ શકે?”

“બહુ સારો સવાલ છે. એનો જવાબ સ્પષ્ટપણે અને ભારપૂર્વક ‘હા’માં છે. સિવાનાના પ્રત્યેક સંત સંપૂર્ણપણે નિર્ભય હતા. તમને તેમની ચાલમાં એ સ્પષ્ટપણે દેખાય. તેમની વાતચીત કરવાની રીતમાં તેનો અનુભવ થાય. તેમની આંખોમાં ઊંડા ઉતરીને જુવો તો તમને ખાત્રી થાય. જોન, હું તને બીજી એક વાત કરવા માગું છું.”

“શું?” તેમની વાતમાં એટલો તલ્લીન થઈ ગયો હતો કે તરત જ મેં સવાલ કર્યો.

“સિવાનાના સંતોની જેમ હું પણ નિર્ભય છું. હું મને પોતાને જાણું છું. મને પોતાને અનુભવ થઈ ગયો છે કે મારી સ્વાભાવિક સ્થિતિ દૃઢ મનોબળ અને અસીમ શક્તિસ્ત્રોતથી સંપન્ન છે. આટલાં વર્ષો સુધી આત્મઉપેક્ષા અને અસંતુલિત વિચારસરણીને કારણે મારી પ્રગતિ રૂંધાઈ ગઈ હતી. હું તને બીજી પણ એક વાત કહું છું કે જો તું તારા મનમાંથી ભયને કાઢી નાખીશ તો તું વધારે યુવાન દેખાઈશ અને તારું સ્વાસ્થ્ય વધારે સ્પંદનશીલ થઈ જશે.”

“ઓહ! એજ જૂનો શરીર-મન સંબંધ!” મારા અજ્ઞાનને છૂપાવવાની આશાએ મેં ઉત્તર આપ્યો.

“હા, પૂર્વના સંતોને પાંચ હજાર વર્ષોથી જે વાતનું જ્ઞાન હતું તેની આજના ‘નવા યુગ’ને ભાગ્યે જ જાણકારી હશે.” મુક્ત સ્મિતથી તેમનો ચહેરો ચમકી ઊઠ્યો.

“સંતોએ એક અન્ય શક્તિશાળી સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન મને આપ્યું જેના વિષે હું બહુધા વિચારું છું. મારા ખ્યાલથી તને પણ આ સિદ્ધાંત સ્વનેતૃત્વ અને સ્વસ્વામીત્વના માર્ગે ચાલવા માટે અમૂલ્ય પૂરવાર થશે. જ્યારે કોઈ પણ ચીજ અંગે મારામાં ઢીલાશ આવી જાય છે ત્યારે આ સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન/ફિલસૂફી મને પ્રેરણા આપે છે. એ ફિલસૂફી સંક્ષિપ્તમાં આ પ્રમાણે છે: સિદ્ધ યોગીઓ અને સામાન્ય માણસોમાં એક બહુ મોટો ફરક હોય છે. સિદ્ધ યોગીઓ સ્વપ્નોને વાસ્તવિકતામાં પલટાવી નાખવાં જેવાં અદ્ભુત કામો કરે છે, જે કામ કમ વિકસીત કે સામાન્ય લોકોને ક્યારેય કરવા ગમતા નથી. તેઓ તો તદ્દન સામાન્ય જીવન જીવતા હોય છે; ક્યારેય પ્રેરણાદાયી જીવન નહિ.”

“સાચા અર્થમાં જે પ્રબુદ્ધ જ્ઞાનીઓ છે અને નિત્ય દિવ્યાનંદનો અનુભવ કરનાર છે તે લોકો શાશ્વત સુખને માટે ક્ષણજીવી સુખનો ત્યાગ કરવા હંમેશા તત્પર હોય છે અને તેથી જ પોતાની તમામ નબળાઈઓ અને ભયના ઉકેલ તેઓ લાવી શકે છે. ‘અજ્ઞાત ક્ષેત્ર’માં ડૂબકી મારવાથી પરેશાની ઊઠાવવી પડે તો તેને માટે પણ તૈયાર હોય છે. કેઈઝનના સિદ્ધાંત અનુસાર જીવન જીવવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે. નિરંતર જીવનના દરેક પાસાને તેઓ લગાતાર સુધારતા રહે છે. તેથી ગમે તેટલું મુશ્કેલ કામ પણ સમય જતાં તેમને માટે આસાન થઈ જાય છે. જેમ વાવાઝોડાથી ખેતરનો ચાડિયો મંચ પરથી નીચે ગબડી પડે છે તેમ તમામ સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને આબાદીને રોકી રાખનાર ભય તેમના માર્ગમાંથી આખરે ખરી પડે છે.

“તેથી તમારું સૂચન એ છે કે મારે મારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવવું હોય તો

પહેલા મારે મારામાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ.”

“હા. પેલી જૂની વાર્તાની જેમ. હું હાવર્ડ સ્કૂલમાં હતો ત્યારે મારા પ્રિય અધ્યાપકે એ વાર્તા મને કહી સંભળાવી હતી એક રાતે એક પિતા આખો દિવસ ઑફિસમાં ખૂબ કામ કરીને થાક્યાપાક્યા ઘેર આવ્યા અને આરામથી અખબાર વાંચવા પથારીમાં પડ્યા. પુત્રને પિતા સાથે રમવું હતું. એટલે તે વારેવારે તેમને પજવવા લાગ્યો. પિતાએ કંટાળીને અખબારમાં ગ્લોબ/વિશ્વનું ચિત્ર હતું તેને કાપીને તેના સો નાના નાના ટૂકડા કર્યા. અખબાર વાંચવાનું પૂરું થાય ત્યાં સુધી માથાકૂટ કર્યા કરશે એ આશાથી તેમણે પુત્રને કહ્યું, ‘બેટા, આ ટૂકડાને જોડીને અકબંધ ચિત્ર બનાવવાની કોશીશ કર.’ એક જ મિનિટમાં ટૂકડાઓને વ્યવસ્થિત જોડીને ગ્લોબ/વિશ્વના ચિત્ર સાથે તે પિતા પાસે આવ્યો. આ જોઈને પિતા તો નવાઈ પામી ગયા. તેમણે પૂછ્યું, આ કામ તૈં કર્યું કેવી રીતે? પુત્રએ હળવું સ્મિત કરી જવાબ આપ્યો, ‘પિતા, ગ્લોબની પાછળ માણસનું ચિત્ર હતું. જેવું મેં માણસનું ચિત્ર જોડ્યું એટલે વિશ્વનું ચિત્ર એની મેળે ઠીક થઈ ગયું.’”

“આ વાર્તા તો બહુ મજાની છે.”

“જો જોન, સિવાનાના સંતોથી લઈને હાવર્ડ લો સ્કૂલના પ્રાધ્યાપકો સુધી અનેક મનીષિઓને હું જીવનમાં મળી ચૂક્યો છું. એ બધા લોકો સુખપ્રાપ્તિના મૂળ મંત્રને જાણે છે.”

“વાત ચાલુ રાખો,” મેં અધીરાઈ દાખવતા કહ્યું.

“આ જ વાત મેં તને પહેલા પણ કહી હતી. યોગ્ય લક્ષ્યની ઉત્તરોત્તર પૂર્તિથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. જે કામ ખરેખર મનપસંદ હોય તે કામ કરવાથી ઊંડો આત્મસંતોષ મળશે.”

“જો મનપસંદ કામ કરવાથી ખરેખર દરેક વ્યક્તિને પ્રસન્નતા મળતી હોય તો પછી. જગતમાં આટલા બધા લોકો દુઃખી શા માટે છે?”

“સારો મુદ્દો, જોન. પોતાનું મનપસંદ કામ કરવા માટે, જેમ કે, તું એક્ટર બનવા માગતો હોય તો હાલ જે કામ તું કરી રહ્યો છે તે છોડી દેવું પડે અથવા ઓછા મહત્વપૂર્ણ કામ માટે થોડો સમય અને વધારે મહત્વપૂર્ણ કામ માટે વધારે સમય કાઢવો પડે, પણ તે માટે સાહસની અને ‘સુવિધાના ક્ષેત્ર’ની બહાર આવવાની જરૂર છે. શરૂઆતમાં પરિવર્તન હંમેશા અસુવિધાજનક લાગે છે. વળી તેમાં થોડુંઘણું જોખમ પણ રહેલું હોય છે. આટલું કહ્યા પછી તેમણે જણાવ્યું કે વિશેષ આનંદમય જીવનની ડિઝાઇન તૈયાર કરવા માટે આ એક સૌથી વિશ્વસનીય રીત છે.

“સાહસિક થવા માટે કઈ રીત છે?”

“ઠીક ઉપરોક્ત વાર્તામાં કહી તે જ રીત. એક વાર તમે પોતાને બરાબર ઠીક કરી લો તો દુનિયા બિલકુલ ઠીક થઈ જશે. મન, શરીર અને ચારિત્ર પર નિયંત્રણ મેળવશો તો તમારા જીવનમાં આનંદ અને આબાદી ચમત્કારિકરૂપે વહેવા લાગશે,

પણ દરરોજ ઓછામાં ઓછો દસથી પંદર મિનિટનો સમય તમારે તમારી જાત માટે કાઢવો જ પડે.”

“અરે! યોગી રમણની વાર્તાનો ૯ ફુટ ઊંચો અને ૯૦૦ પાઉન્ડનો જાપનીસ પહેલવાન સુમો શેનું પ્રતીક છે?”

“આપણો એ કદાવર મિત્ર સુમો આપણને કેઈઝનની તાકાતનું સતત સ્મરણ કરાવે છે. જાપાની શબ્દ ‘કેઈઝન’નો પ્રયોગ ‘નિરંતર સ્વ-વિસ્તાર અને પ્રગતિ’ના અર્થમાં થાય છે.”

મેં જીવનમાં ક્યારેય સાંભળી નહોતી એવી સૌથી આશ્ચર્યજનક અને સૌથી પ્રભાવક વાતની જાણકારી જુલિયને મને માત્ર થોડા કલાકોમાં આપી દીધી. ચમત્કાર બહાર ક્યાંય નથી; મારા મનમાં જ છે. મનના ચમત્કાર અને મનની વિલક્ષણ શક્તિના અક્ષય ભંડાર વિષેની જાણકારી પણ મને તેમની પાસેથી મળી. મનને સ્થિર અને શાંત કરવા માટે તેમજ ઈચ્છા અને સ્વપ્નની પૂર્તિ અર્થે મનની શક્તિને કેન્દ્રિત કરવા માટે અનેક અત્યંત વ્યવહારુ ટેકનિકો છે જે હું તેમની પાસેથી શીખ્યો. જીવનમાં એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય રાખવાના મહત્વને અને જીવનના દરેક પાસાં-વ્યક્તિગત, ધંધાકીય અને આધ્યાત્મિક-માટે પણ લક્ષ્ય નિર્ધાર કરવાના મહત્વને હું તેમની પાસેથી શીખ્યો. અને હવે હું ‘કેઈઝન’-સ્વસ્વામીત્વના સિદ્ધાંતથી પણ વાકેફ છું.”

“કેઈઝનની કળાનો હું વ્યવહારમાં કેવી રીતે અમલ કરું?”

“સ્વસ્વામીત્વના માર્ગે પ્રગતિ કરવા માટે હું તને દસ પ્રાચીન પણ સૌથી અસરકારક વિધિ બતાવીશ. તેની ઉપયોગીતામાં પૂરી શ્રદ્ધા સાથે તેનો નિત્ય અમલ કરીશ તો આજથી લઈને એક જ મહિનાની અંદર તને ઉલ્લેખનીય પરિણામો જોવા મળશે. આ વિધિનો તારી દિનચર્યામાં આદતની જેમ સમાવેશ કરી તેનો દરરોજ અમલ કરીશ તો પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, અસીમ ઊર્જા, સ્થાયી સુખ અને માનસિક શાંતિની સ્થિતિએ તું નિશ્ચિતરૂપે પહોંચીશ. આખરે તું તારા પરમલક્ષ્ય, દિવ્ય લક્ષ્ય પર પહોંચીશ-અને એ તારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે.”

“યોગી રમણે મને એ દસ ધાર્મિક વિધિ સમજાવી. જોન, એ ‘ઉત્કૃષ્ટ’ વિધિમાં મને અતૂટ શ્રદ્ધા છે અને તું પણ મારી એ વાત સાથે સંમત થઈશ, કારણકે એ વિધિની શક્તિનું હું પોતે જ જીવતું જાગતું ઉદાહરણ છું. હું તને જે કહું તે તું પહેલા શાંતિથી સાંભળ અને પછી પરિણામો અંગે ફેંસલો તું તારી જાતે કરજે.”

“શું જીવનપરિવર્તન જેવું અદ્ભુત પરિણામ કેવળ ત્રીસ જ દિવસમાં?” મેં અવિશ્વાસ પ્રગટ કરતાં પૂછ્યું.

“હા, મુખ્ય વાત એ છે કે હું જે વિધિની વાત તને કરવાનો છું તેનો પ્રયોગ કરવા માટે ૩૦ દિવસ સુધી દરરોજ એક કલાક બધું જ કામ એક બાજુ મૂકી દેજે. આ એક પ્રકારનું મૂડીરોકાણ છે અને મહેરબાની કરીને મને એમ નહિ કહેતો કે મારી પાસે

સમય નથી.”

“પણ જુલિયન, મારી પાસે ખરેખર સમય નથી,” મેં ઈમાનદારીથી કહ્યું. મારી વકીલતાની પ્રેક્ટિસ એટલી બધી ફુલીફાલી છે કે મારે પોતાને માટે દસ મિનિટનો સમય કાઢવો એ પણ બહુ મુશ્કેલ છે ત્યાં એક કલાકનો તો સવાલ જ ક્યાં છે?”

“પોતાને સુધારવા એટલે કે મનને સુધારવા માટે કે આત્માને પોષણ આપવા માટે તારી પાસે સમય નથી એમ કહેવું એનો અર્થ એ થાય કે તું ગાડી ચલાવવામાં એટલો બધો વ્યસ્ત છો કે પેટ્રોલ ભરાવવા માટે વચ્ચે ગાડી રોકવાનો તારી પાસે સમય નથી. અંતે એ વાત તારા સુધી પહોંચશે.”

“ખરેખર?”

“હા, ખરેખર.”

“એ કેવી રીતે?”

“એ વાતને મને આ રીતે રજૂ કરવા દે: કલ્પના કર કે તું એક તેજ રફ્તારથી ચાલતી લાખો ડૉલરની કિંમતની ઓઈલથી પૂરેપૂરી ભરેલી અને અદ્યતન મશિન ધરાવતી રેસ-કાર જેવો છો.”

“આભાર. જુલિયન, પણ શા માટે?”

“તારું મન બ્રહ્માંડનું એક મહત્તમ આશ્ચર્ય છે અને તારા શરીર પાસે તને અચંબામાં નાખી દે એવા કરતબ દેખાડી શકવાની ક્ષમતા છે.”

“હું સહમત છું.”

“કુશળતાથી કામ કરતા એ લાખો ડૉલરની કિંમતના મશિનનું મૂલ્ય જાણવા છતાં મોટરને ઠંડી પડવા દેવા માટે વચ્ચે સમય આપ્યા વિના કાર પાસે દરરોજ એકધારું સતત કામ લેવામાં ડહાપણ કહેવાય?”

“નિઃસંદેહ નહિ.”

“વારૂ. તો પછી આરામ માટે દરરોજ થોડો સમય કેમ કાઢતો નથી? કુશળ કામગીરી બજાવી શકે એવા તારા મનરૂપી મશિનને ઠંડું પાડવા માટે થોડો સમય કેમ કાઢતો નથી? શું મારી વાત તારા ગળે ઉતરે છે? પોતાના જીવનને નવું રૂપ આપવા માટે સમય કાઢવો એ સર્વોત્તમ કામ છે અને એ તું કરી શકે એવું કામ છે. અત્યંત વ્યસ્ત દિનચર્યામાંથી થોડો સમય આત્મસુધાર અને વ્યક્તિગત સમૃદ્ધિ માટે કાઢીશ તો જ્યારે તું કામ પર પાછો ફરીશ ત્યારે તારી કામ કરવાની ક્ષમતા નાટ્યાત્મકરૂપે વધી ગઈ છે એવું તને અવશ્ય લાગશે.”

“ત્રીસ દિવસ સુધી દરરોજ એક કલાક? આટલો બધો સમય?”

“એ ચમત્કારી મંત્ર છે જેની હું હંમેશા શોધમાં હતો. આ મંત્રનું મહત્વ મને ભૂતકાળમાં સમજાયું હોત તો મારા એ વૈભવશાળી દિવસોમાં કદાચ મેં તેને માટે લાખો ડૉલર ચૂકવ્યા હોત. અમૂલ્ય જ્ઞાન હંમેશા નિઃશુલ્ક હોય છે તેમ આ પણ નિઃશુલ્ક છે એ હું જાણતો નહોતો. મેં તને આટલું કહ્યા પછી તારે અનુશાસિત થવું

જોઈએ. બહુમૂલી દસ વિધિઓની ઉપયોગીતામાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખીને તેનો નિત્ય પ્રયોગ કરવો જોઈએ.”

“આ કોઈ ‘તરત દાન અને મહા પુણ્ય’ જેવો સોદો નથી. એક વાર એમાં અંપલાવો પછી લાંબા સમય સુધી તેમાં બંધાઈ જાવ.”

“તમે કહેવા શું માગો છો?”

“તમારા આત્માના જતન માટે દરરોજ એક કલાક ગાળો તો ત્રીસ જ દિવસમાં નાટ્યાત્મક પરિણામો નિશ્ચિતરૂપે જોવા મળશે, પણ યોગ્ય રીતે કામ કરો તો. એક નવી આદત પાડવા માટે એક મહિના જેટલો સમય તો લાગે જ ને! અને પછી જેમ શરીરમાં નવી ચામડી બરાબર ફિટ થઈ જાય છે તેમ આ ટેકનિકો અને વિધિઓ પણ જીવનમાં ફિટ થઈ જશે. પરિણામ જોવા હોય તો દરરોજ પ્રયોગ કરતા રહેવું.”

“બિલકુલ સાચું, હું સંમત થઈ ગયો. જુલિયને પોતાના નિજી જીવનમાં અંતરના ઊંડાણ અને શક્તિના સ્રોતને પ્રવાહિત કર્યો છે એ સ્પષ્ટ દેખાતું હતું. હકીકતમાં એક રોગિષ્ટ પ્રૌઢ વકીલમાંથી એક સ્વસ્થ, તાજ્જીપૂર્ણ અને ઓજસ્વી ફિલસૂફ તરીકે તેમના જીવનનું રૂપાંતર એ બહુ જ મોટો ચમત્કાર કહેવાય. તેથી જે દસ વિધિની વાત જુલિયન મને કહેવાના હતા તેનો દરરોજ એક કલાક પ્રયોગ કરવાનો મેં તત્કાળ સંકલ્પ કર્યો. મારી આદત પ્રમાણે અન્યને સુધારવાનું કામ શરૂ કરતા પહેલા મારે પોતાની જાતને સુધારવાનું કામ કરવું તે પણ મેં નક્કી કર્યું. શક્ય છે કે મેંટલે જેવું મારું પણ પરિવર્તન થાય. પ્રયત્ન કરવા જેવો તો ખરો!

તે રાત્રે મારા વેરણછેરણ લિવિંગ રૂમમાં જમીન પર બેસીને હું જુલિયન પાસેથી “સ્વસ્થ જીવનની દસ ધાર્મિક વિધિ” શીખ્યો. તેમાંની કેટલીક વિધિના પ્રયોગ માટે ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવો એ મારે માટે જરૂરી હતું જ્યારે અમુક વિધિ અનાયાસે થઈ શકે એવી હતી. જોકે દસે દસ વિધિ તેના અભ્યાસથી અસાધારણ પરિણામો પ્રાપ્ત થવાની ખાત્રી આપે એવી અમૂલ્ય અને ગૂઢ હતી

“પહેલી વિધિ-‘એકાંતની સાધના’ના નામથી સંતોમાં જાણીતી હતી. દિનચર્યામાં શાંતિ માટે નિર્ધારિત સમયનો સમાવેશ કરવા સિવાય બીજું કાંઈ વિશેષ એ વિધિમાં નથી.”

“એકાંતમાં કેટલો સમય?”

“ઓછામાં ઓછી ૧૫ મિનિટ અને વધારેમાં વધારે ૫૦ મિનિટનો સમય. શાંતિમાં મનુષ્યને નીરોગી કરવાની શક્તિ છે. આ સમય દરમિયાન એ વાતના અન્વેષણ અને અનુભવ કરો. વાસ્તવમાં તમે કોણ છો એ જાણવાનો પણ પ્રયત્ન કરો,” જુલિયને સમજાવ્યું.

“એક રીતે જોઈએ તો આ સમય વધારે પડતા ગરમ થઈ ગયેલા મારા મનરૂપી એન્જિનને આરામ આપવા બરાબર ગણાય?” મેં આછા સ્મિત સાથે કહ્યું.

“તારો દૃષ્ટિકોણ ખરેખર સચોટ છે. શું તું તારા પરિવાર સાથે લાંબી

મુસાફરીએ ક્યારેય રોડ માર્ગે ગયો છે?”

“હા. દર ઉનાળે દ્વીપ પર રજા ગાળવા થોડા અઠવાડિયા જેનીના માતાપિતા સાથે ડ્રાઈવ કરીને જઈએ છીએ.”

“વારૂ. રસ્તામાં ક્યાંય થોડી વાર રોકાવ છો?”

“હા. ભોજન માટે અથવા પાછલી સીટમાં છ કલાક બાળકોની ધમાચકડીથી થાકીને ઊંઘ આવે ત્યારે એકાદ ઝોકું ખાઈ લેવા ક્યાંક રોકાઈએ છીએ.”

“સારું. ‘એકાંતની સાધના’ એ આત્માને થોડી વાર વિશ્રામ આપવાની એક વિધિ છે એમ સમજ. મૌનની સુંદર ચાદર ઓઢીને થોડો સમય એકલા રહેવાથી આત્માના નવીનીકરણનો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ થઈ શકે છે.”

“મૌનમાં એવી તે શું વિશેષતા છે?”

“સારો પ્રશ્ન છે. એકાંત અને મૌન તમને તમારા મૂળ સ્રોત સાથે જોડે છે અને બ્રહ્માંડની અનંત ચેતનાને તમારામાં પ્રવાહિત કરે છે. જોન, મન એક સરોવર જેવું છે. આપણા આ અશાંત જગતમાં મોટાભાગના લોકોનાં મન સ્થિર અને શાંત હોતા નથી. આપણે બધા કોઈને કોઈ આંતરિક પરેશાનીથી ત્રસ્ત હોઈએ છીએ. તેથી કોઈ પણ રીતે દરરોજ થોડો સમય મૌન રહેવાથી મનરૂપી સરોવર કાચની તક્તી જેવું લીસ્સું, સાફ અને સુંવાળું થઈ જશે. આંતરિક મૌનથી શ્રેયની ઊંડી લાગણી, આંતરિક શાંતિ અને અસીમ ઊર્જા સમેત અનેક લાભથી ભરપૂર ખજાનો પ્રાપ્ત થાય છે. અંતરમાં શાંતિ હશે તો ઊંઘ પણ સારી આવશે અને રોજબરોજની પ્રવૃત્તિમાં સંતુલનની નવી લાગણીનો આનંદ આવશે.”

“ક્યાં જઈને મૌનનું પાલન કરવું જોઈએ?”

“સૈદ્ધાંતિકરૂપે, ગમે તે જગ્યાએ-બેડરૂમમાં કે ઓફિસમાં પણ કરી શકો. મૂળે જગ્યા શાંત અને સુંદર હોવી જોઈએ.”

“આ પૂરા સમીકરણમાં સૌંદર્યનું શું સ્થાન છે?”

“સુંદર દૃશ્યો ત્રસ્ત જીવને શાતા આપે છે,” જુલિયને ઊંડો શ્વાસ લેતાં કહ્યું. “ગુલાબનો પુષ્પગુચ્છ કે ડેફોડિલના એકાદ ફુલની તમારી ઈન્દ્રિયો પર ઘેરી સ્વાસ્થ્યપ્રદ અસર પડે છે અને તમને તણાવ મુક્ત કરે છે. દિવ્યતા અને શાંતિનો અનુભવ થાય એવા મંદિર જેવા સ્થાનમાં આવા સૌંદર્યનું પાન કરવું એ આદર્શ ગણાય.”

“એ વળી શું છે?”

“પાયાની દૃષ્ટિએ, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિસ્તાર માટે ગૂઢ મંચ બની રહે એવી એક જગ્યા. એ પછી ઘરનો એકાદ ખાલી રૂમ હોય કે એક નાનકડા મકાનમાં એકાદ શાંત ખૂણો હોય તો પણ ચાલે. મુખ્ય વાત એ છે કે નવીનીકરણના કામ માટે એકાદ ખાલી જગ્યા નક્કી કરી રાખો; એવી શાંત જગ્યા જે તમારા આગમનની પ્રતીક્ષા કરતી હોય.”

“સાંભળવી ગમે એવી આ વાત છે. કામ કરીને ઘેર પાછા ફર્યા બાદ થોડો સમય શાંત જગ્યામાં બેસવાથી બહુ મોટો ફરક પડે. માનસિક દબાણને હળવું કરી શકાય અને દિવસભરના તણાવોથી મુક્ત થઈ શકાય. એમ કરવાથી મારી આસપાસના લોકો માટે હું એક બહેતર ઈન્સાન બની શકું.”

“આમાંથી એક બીજો મહત્વપૂર્ણ મુદ્દો ઊઠે છે. દરરોજ એક જ સમયે અભ્યાસ કરવાથી ‘એકાંતની સાધના’નું ઉત્તમ ફળ મળી શકે.”

“પણ શા માટે એક જ સમયે?”

“કારણકે તેમ કરવાથી એ તમારી દિનચર્યામાં એક ધાર્મિક વિધિ રૂપે શામેલ થઈ જશે. દરરોજ એક જ સમયે તેનો અભ્યાસ કરવાથી શાંતિના એ એક ડોઝની તમને આદત પડી જશે

અને તેની તમે ક્યારેય ઉપેક્ષા નહિ કરો શકો. જીવનની આવી નિશ્ચયાત્મક આદતો તમારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે અનિવાર્યપણે માર્ગદર્શક બની રહેશે.”

“બીજું કાંઈ?”

“હા. શક્ય હોય તો દરરોજ પ્રકૃતિ સાથે સંવાદ સાધો. ખુલ્લા મેદાનમાં કે જંગલમાં ઝડપથી ચાલો અથવા તારા ઘરની પાછળ ટમેટાનો બગીચો છે તેને સંવારવામાં થોડો સમય ગાળીશ તો શાંતિનો નિર્જર જે અત્યારે સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડ્યો છે તેની સાથે તે તારું પુનઃજોડાણ કરી આપશે. પ્રકૃતિ સાથે રહેવાથી આત્માના અનંત જ્ઞાન સાથે સામંજસ્ય સ્થાપવામાં મનને મોકળાશ રહેશે. આ આત્મજ્ઞાન તને તારી વ્યક્તિગત શક્તિના વણાઆલેખાએલા આયામો સુધી લઈ જશે. જોન, આ વાત તું ક્યારેય ભૂલતો નહિ,” લાગણીભર્યો અવાજ સહેજ ઊંચો કરીને જુલિયને મને સલાહ આપી.

“આ વિધિઓએ તમને સારું ફળ આપ્યું હશે, જુલિયન?”

“એકદમ ઉત્તમ ફળ! સૂર્યોદય થતા જાગીને સૌથી પહેલું કામ મારા ગુપ્ત મંદિર તરફ પ્રયાણ કરવાનું હોય છે. ત્યાં જરૂરિયાત પ્રમાણે ‘ઘ હાર્ટ ઓફ રોઝ’નું અવલોકન કરું છું. અમુક દિવસો શાંતિથી ધ્યાનમાં ગાળું છું તો કેટલાક દિવસો કેવળ ૧૦ મિનિટ ધ્યાન કરું છું. પરિણામ લગભગ એકસરખું હોય છે: ‘આંતરિક સંવાદિતાની ઊંડી લાગણી અને શારીરિક ઊર્જાની ભરમાર’. અહીંથી હવે હું બીજી વિધિ પર આવું છું. એ છે ‘શારીરિક ક્રિયાની વિધિ’.”

“સાંભળવામાં રસપ્રદ લાગે છે. એ શેના વિષે છે?”

“એ શારીરિક દેખભાળની શક્તિ વિષે છે.”

“ઓહોહો..”

“આ વિધિ એકદમ સરળ છે. ‘જે રીતે તમે તમારા શરીરની દેખભાળ કરો છો તે જ રીતે તમે તમારા મનની પણ દેખભાળ કરો.’ આ સિદ્ધાંત પર ‘શારીરિક ક્રિયાની વિધિ’ રચાઈ છે. જેમ તમે તમારા શરીરને તૈયાર કરો છો તેમ તમે તમારા મનને પણ

તૈયાર કરો. જે રીતે શરીરને પ્રશિક્ષણ આપો છો તેમ મનને પણ પ્રશિક્ષિત કરો. શરીરરૂપી મંદિરને પોષણ આપવા માટે દરરોજ થોડો સમય કાઢીને સખત વ્યાયામ કરો. એમ કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થશે અને શરીર હરતું ફરતું રહેશે. જોન, તું જાણે છે એક અઠવાડિયામાં ૧૬૮ કલાક હોય છે?”

“ના, ખરેખર નથી જાણતો.”

“આ વાત સાચી છે. તેમાંથી ઓછામાં ઓછા ૫ કલાક કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક કસરત માટે ફાળવો. સુષુપ્તશક્તિને જાગ્રત કરવા તથા મજબૂત અને ગતિશીલ જીવન માટે સિવાનાના સંતો પ્રાચીન યોગ પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરતા. અદ્ભુત શારીરિક શક્તિથી સંપન્ન આ સંતોને ગામની વચ્ચે શીર્ષાસન કરતાં જોવા એ એક અનુપમ લ્હાવો હતો. નિરંતર યોગાભ્યાસથી તેમણે ઉમ્મરને પોતાના પર હાવી થવા દીધી નહોતી.”

“તમે યોગાસનો કરો છો, જુલિયન? ગયા ઉનાળાથી જેનીએ શરૂઆત કરી છે. એ કહે છે યોગાસનથી તેની ઉંમરમાં પાંચ વર્ષનો વધારો થયો છે.”

જોન, ‘જીવનનું ચમત્કારિક રીતે પરિવર્તન કરવા માટે એક જ તરકીબ નથી.’ આવું કહેનાર હું કદાચ પહેલી વ્યક્તિ હોઈશ. જીવનમાં સ્થાયી અને ઊંડું પરિવર્તન કરવું હોય તો એક નહિ પણ મેં તને અત્યાર સુધીમાં અનેક વિધિ બતાવી છે તેનો નિરંતર અમલ કરવો પડે. જીવનશક્તિના ભંડારને ખોલવા માટે યોગ સૌથી પ્રભાવશાળી છે. હું દરરોજ પ્રાતઃકાળે યોગ કરું છું. મારે માટે આ એક સર્વોત્તમ કામ છે. એ શરીરને નવયૌવનની તાજગી આપે છે અને મનને એકાગ્ર કરે છે. મારી સર્જનશક્તિને મુક્ત કરે છે. આ એક અત્યંત અનુશાસનપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે.”

“શરીરની દેખભાળ માટે સંતો બીજું પણ કાંઈ કરતા હતા?”

“યોગી રમણ અને તેમના આશ્રમવાસી ભાઈબહેનોની માન્યતા હતી કે નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં ઊંચે પહાડી માર્ગે કે નીચે હરિયાળા જંગલમાં ઝડપથી ચાલવાની કસરત શરીરનો થાક દૂર કરી શરીરની ઉર્જાની સ્વાભાવિક સ્થિતિને ટકાવી રાખવાનું ચમત્કારિક કામ કરે છે. મોસમ ખરાબ હોય અને બહાર ચાલવા ન જઈ શકાય તો પોતાની સુરક્ષિત કુટિરમાં તેઓ વ્યાયામ કરે છે. તેઓ એક વખતનું જમવાનું/ ભોજન જતું કરી શકે પરંતુ દૈનિક વ્યાયામ છોડવાનું તો વિચારી પણ ન શકે!”

“કુટિરમાં શું રાખતા હતા? કસરત માટે નૉટ્રિક ટ્રેક મશિન્સ?”

“નહિ. ક્યારેક સંતો યોગાસન કરતા હોય, તો ક્યારેક બંને હાથે અથવા એક હાથે દંડ કરતા હોય એવી ઝલક જોવા મળતી. આસપાસના સુરમ્ય વાતાવરણમાં વહેતી તાજી હવા-પ્રાણવાયુ-ને ફેફસામાં ભરવી એ તેમનો નિત્ય વ્યાયામ હતો.”

“તાજી હવામાં શ્વાસ લેવાનો અન્ય ચીજો સાથે શું સંબંધ?”

“તારા આ પ્રશ્નનો જવાબ યોગી રમણના શબ્દોમાં આપીશ: ‘બરાબર શ્વાસ લેવો એટલે બરાબર જીવન જીવવું.’”

“શ્વાસ લેવાનાં કામ-પ્રાણાયામ-નું આટલું બધું મહત્વ છે?” મેં આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતાં કહ્યું.

“સિવાનામાં પહોંચતાની સાથે જ મને આ એક પાઠ શીખવ્યો હતો કે તારી ઉર્જાની માત્રાને બેગણી કે ત્રણગણી કરવાની સૌથી કારગત અને શીઘ્ર રીત છે: ‘અનુલોમ-વિલોમ’ પ્રાણાયામ, શ્વાસ લેવાની આ સૌથી અસરકારક કળા છે અને એ તારે શીખવી જ પડે.”

“શું શ્વાસ લેવો એ આપણે બધા નથી જાણતા? અરે! એક નવજાત શિશુ પણ શ્વાસ લેવાનું જાણે છે.”

“ખરેખર નથી જાણતા. મોટાભાગના લોકો માત્ર એટલું જ જાણે છે કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે શ્વાસ લેવો જરૂરી છે, પણ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે શ્વાસ કેવી રીતે લેવો એ તો આપણે ક્યારેય શીખ્યા જ નથી. અધિકાંશ લોકો છીંછરા શ્વાસ લે છે અને આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શરીરનું તંત્ર સંતોષકાર રીતે ચાલે તે માટે પર્યાપ્ત પ્રાણવાયુ લેવામાં અસફળ રહીએ છીએ.”

“પ્રાણાયામ સાથે, સારી રીતે શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા સાથે વિજ્ઞાન સંકળાયેલું હોય એવું લાગે છે.”

“હા, એમ જ છે. સંતો પણ પ્રાણાયામને એ રીતે જ મહત્વ આપે છે. તેમની ફિલસૂફી સરળ હતી: કુશળતાપૂર્વક શ્વાસ લઈને વધારે પ્રાણવાયુ અંદર લેવાથી તમારી તાજગીની નૈસર્ગિક સ્થિતિની સાથેસાથે તમારા સુરક્ષિત ભંડારમાંથી ઉર્જા પણ પ્રવાહિત થાય છે.”

“સારું. તો ક્યાંથી શરૂઆત કરું?”

“એ રીત તદ્દન સરળ છે. દિવસમાં બે કે ત્રણ વાર એક કે બે મિનિટ ઊંડા અને જોરથી શ્વાસ લેવા.”

“મારી શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા અસરકારક છે એ મને કેવી રીતે ખબર પડે?”

“શ્વાસ લેતી વખતે પેટ સહેજ હલે તો જાણવું કે તું પેટથી શ્વાસ લઈ રહ્યો છે અને એ સારી રીત છે. યોગી રમણે મને એક યુક્તિ શીખવી હતી કે શ્વાસ લેતી વખતે બે હાથને કપના આકારે પેટ પર મૂકવા. પછી જ્યારે શ્વાસ લે ત્યારે બંને હાથ સહેજ ઉપરનીચે થાય એટલે જાણવું કે શ્વાસની પ્રક્રિયા બરાબર ચાલી રહી છે.”

“અત્યંત રસપ્રદ.”

“આ વાત તને ગમી તો સ્વસ્થ જીવનની ત્રીજી વિધિ તને જરૂર પસંદ પડશે,” જુલિયને કહ્યું.

“કઈ?”

“પૌષ્ટિક આહાર/જીવીત પોષણની પ્રક્રિયા. હું વકીલાત કરતો હતો તે દરમિયાન મને માંસની શેકેલી ટીકી, તળેલા પદાર્થો અને જાતજાતના જંક ફૂડ ખાવાનો ખૂબ શોખ હતો. જોકે હું દેશના ઉત્તમ રેસ્ટોરન્ટમાં જ ખાવા જતો. ત્યાં પણ

જંક ફુડથી જ પેટ ભરતો. તે વખતે મને ખબર નહોતી કે મારા અસંતોષનું એક મુખ્ય કારણ આવો અવળો ખોરાક/વિરુદ્ધ આહાર છે.”

“ખરેખર?”

“હા, ખરાબ આહારની જીવન પર સ્પષ્ટપણે અવળી અસર પડે છે. તે તમારી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ ઘોઈ નાખે છે. તમારો મૂડ ખરાબ કરે છે. તમારા મનની વિશુદ્ધિને હાનિ પહોંચાડે છે. આજ વાત તને યોગી રમણના શબ્દોમાં કહું, ‘શરીરને જેવું પોષણ આપશો તેવું પોષણ મનને પણ મળશે.’”

“મારું અનુમાન છે કે તમે પણ તમારા આહારમાં જરૂર ફેરફાર કર્યો હશે?”

“સંપૂર્ણતયા. અને તેનાથી મારી મનઃસ્થિતિ અને મારા બાહ્ય દેખાવ બંનેમાં અકલ્પનીય ફરક દેખાવા લાગ્યો. પહેલા હું હંમેશા એમ વિચારતો હતો કે કામના વધુ પડતા દબાણ અને માનસિક તણાવને કારણે મારું શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થાની કચલીઓ દેખાવા માંડી છે, પણ સિવાનામાં મને જાણવા મળ્યું કે મારામાં સુસ્તી અને આળસપ્રમાદ ઘર કરી ગયા હતા તેનું કારણ હલકા પ્રકારનો ખોરાક પેટમાં ઠાંસ્યા કરતો હતો એ હતું.”

“આટલા યુવાન અને ઓજસ્વી રહેવા માટે સિવાનાના સંતો આહારમાં શું લેતા?”

“જીવંત પૌષ્ટિક ખોરાક,” તરત જવાબ મળ્યો.

“હંઅઅઅ..”

“જીવંત પૌષ્ટિક ખોરાક એ જ એનો જવાબ છે. જેનું પોષણ નષ્ટ થયું ન હોય તેવો ખોરાક.”

“જુલિયન, આ પ્રકારના આહારમાં કઈ કઈ વસ્તુનો સમાવેશ થાય? મેં અધીરાઈ વ્યક્ત કરીં.

“મૂળભૂતરૂપે, સૂર્ય, હવા, પાણી અને જમીનની નૈસર્ગિક પ્રતિક્રિયાથી પાકે તેવો ખોરાક. હું અહીં શાકાહારી ભોજનની વાત કરી રહ્યો છું. તમારી થાળીમાં તાજા શાકભાજી, ફળો અને ધાન્ય પીરસો અને કાયમને માટે સ્વસ્થ રહો.”

“શું એ સંભવ છે?”

“સિવાનામાં મોટાભાગના સંતોની ઉંમર સો વર્ષ ઉપર હતી. તેમના ચહેરા કે શરીર પર વૃદ્ધાવસ્થાનાં કોઈ ચિહ્નો વર્તાતાં નહોતાં. હજી ગયા અઠવાડિયે જ મેં અખબારમાં વાંચ્યું કે ‘ઈસ્ટ ચાયના સી’ના એક નાનકડા ટાપુ ઓક્નાવામાં વસતા લોકો શતાયુ છે. આ હકીકતથી અંજાઈને વિશ્વના સંશોધનકારોએ એ ટાપુ પર ઘસારો કર્યો છે.”

“જાણવા શું મળ્યું?”

“શાકાહારી ભોજન એ તેમના દીર્ઘાયુનું એક મુખ્ય રહસ્ય છે.”

“શું આ પ્રકારનો આહાર સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોઈ શકે? મને લાગે છે કે આવા

આહારથી વધારે તાકાત ન મળે. જુલિયન, એક વાત યાદ રાખજો કે હું હજી પણ એક વ્યસ્ત વકીલ છું અને મને તાકાતની જરૂર છે.”

“પ્રકૃતિ આપણને આ જ ખોરાક આપવા માગે છે. એ આહાર પૌષ્ટિક, તાજગીપૂર્ણ અને સૌથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે. હજારો વર્ષોથી સંતો આ જ આહાર પર જીવ્યા છે. આને તેમણે ‘પવિત્ર કે સાત્વિક આહાર’ એવું નામ આપ્યું છે. જ્યાં શક્તિનો સવાલ છે, પૃથ્વી પર ગોરીલાથી લઈને હાથી સુધી જેટલા પણ સૌથી શક્તિશાળી પ્રાણીઓ છે એ બધા પર શાકાહારીનો ગૌરવપૂર્ણ બિલ્લો લાગેલો છે. જોન, તું જાણો છે કે ગોરીલામાં માણસ કરતાં ત્રીસ ગણી વધારે તાકાત હોય છે?”

“આવી મહત્વપૂર્ણ જાણકારી માટે આભાર.”

“જો, આ સંતો અંતિમવાદી નથી. મધ્યમ માર્ગમાં માને છે. તેમનું કહેવું છે કે ‘જીવનમાં મધ્યમ માર્ગને અનુસરો; કોઈ પ્રકારની અતિશયતા નહિ.’ તેમનું તમામ જ્ઞાન આ સનાતન સિદ્ધાંત પર રચાયું છે. જો તું માંસ ખાવાનો શોખીન હોય તો નિશ્ચિતપણે માંસ ખાવાનું ચાલુ રાખ. બસ એટલું યાદ રાખજે કે જે તું પેટમાં ઠાંસી રહ્યો છે એ મૃત ખોરાક છે. શક્ય હોય તો લાલ માંસની માત્રામાં કાપ મૂકજે, કારણકે તે પચવામાં ખૂબ ભારે હોય છે. એને પચાવવાની ક્રિયામાં શરીરની સૌથી વધારે ઉર્જા ખર્ચાઈ જાય છે અને તેથી સમગ્ર પાચનતંત્ર પર બોજો આવે છે. શરીરની અમૂલ્ય ઉર્જા આવા ભારે પદાર્થોને પચાવવામાં નાહક ખલાસ થઈ જાય છે. તું સમજી શકે છે કે હું શું કહી રહ્યો છું. સલાડ ખાધા પછી અને માંસની શેકેલી ટીકી ખાધા પછી ઉર્જાના સ્તરની તુલના કરી જો. તેમ છતાં તું પાક્કો શાકાહારી બનવા ન માગતો હોય તો કાંઈ નહિ પણ જમવામાં સલાડ અને જમ્યા પછી ફળ ખાવાનું શરૂ કર. આટલું કરવાથી પણ તારા શારીરિક જીવનની ગુણવત્તામાં બહુ મોટો ફરક પડશે.”

“જોકે આ વાત બહુ કઠણ પડે એવી નથી લાગતી,” મેં જવાબ આપ્યો.

“શાકાહારની શક્તિ વિષે હાલ ઘણુંબધું મારા સાંભળવામાં આવે છે. ગયા જ અઠવાડિયે જેનીએ મને ફ્રીનલેન્ડમાં કરાચેલા ૩૮% નવા શાકાહારીઓના એક સર્વેની વાત કરી. તેના અહેવાલ પ્રમાણે આ નવી જીવનશૈલીથી તેમણે ફક્ત સાત જ મહિનામાં ઓછો થાક અને વધારે સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કર્યો હતો. તેથી તારે પણ દરરોજ જમવામાં સલાડ લેવાની કોશીશ તો કરવી જોઈએ.”

“જુલિયન, તમને જોઈને કદાચ સલાડને જ સંપૂર્ણ ભોજન બનાવું તો નવાઈ નહિ.”

“એક મહિનો પ્રયોગ કરી જો અને જાતે પરિણામને પારખ. મને ખાત્રી છે કે તને ખરેખર એક વિલક્ષણ અનુભવ થશે.”

“વારૂ. જે સંતો માટે સારું હોઈ શકે તે મારે માટે સારું હોવાનું જ. હું તમને વચન આપું છું કે હું તેનો પ્રયોગ કરવાની જરૂર કોશીશ કરીશ. આ કાંઈ બહુ લાંબી

ખેંચતાણા કરવા જેવી વાત નથી. આમે'ય રોજ રાત્રે ડુક્કરનું માંસ શેકી શેકીને હું થાકી જાઉં છું.”

“જોન, જો તને હું જીવંત પૌષ્ટિક આહારની વાત બરાબર સમજાવી શક્યો હોઉં તો મને લાગે છે કે તને ચોથી વિધિ જરૂર ગમશે.”

“તમારા આ શિષ્યે હાથમાં પકડેલો કપ હજી ખાલી છે.”

“ચોથી વિધિ ‘પ્રચુર જ્ઞાનની વિધિ’ તરીકે જાણીતી છે. આ વિધિ જીવનભર જ્ઞાન શીખી અને જ્ઞાનનો વિસ્તાર કરવા વિષે છે. તેનાથી પોતાનું અને આસપાસના લોકોનું ભલું કરી શકાય છે.”

“જ્ઞાન જ શક્તિ છે.” એ પ્રાચીન વિચાર!

“એના કરતાં પણ કાંઈક વિશેષ, જોન. જ્ઞાન પ્રછન્ન શક્તિ છે. એ શક્તિને પ્રગટ કરવા માટે તેને અમલમાં મૂકવું જરૂરી છે. અધિકાંશ લોકો કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં કે પોતાના જીવનમાં શું કરવું જોઈએ તે જાણતા હોય છે, પણ સમસ્યા એ છે કે જ્ઞાનને અમલમાં મૂકી સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે કોઈ એકધારું નિરંતર પગલું લેતા નથી.”

“પ્રચુર જ્ઞાનની વિધિ જીવનમાં શિષ્ય બનવા પર ભાર મૂકે છે અને તેનાથી પણ મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે તમારા જીવનના વર્ગખંડમાં જે કાંઈ શીખો તેનો યોગ્ય અમલ કરવા પર ભાર મૂકે છે.”

“સિવાનાના સંતો આ વિધિના અમલ માટે શું કરતા હતા?”

“પ્રચુર જ્ઞાનની વિધિમાં સમાવિષ્ટ બીજી અનેક ઉપવિધિઓ તેઓ દરરોજ કરતા રહેતા. અધિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની અનેક તરકીબો પૈકી એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને એકદમ સરળ વિધિ છે એ તું આજથી પણ શરૂ કરી શકે.”

“તેમાં વધારે પડતો સમય તો નહિ લાગે ને?”

“જુલિયને સ્મિત ફરકાવ્યું. મેં તને કહી તે તમામ ટેકનિકો, સાધનો અને ટિપ્સ તું અત્યાર સુધી હતો તેના કરતાં તને વધારે કાર્યશીલ અને પ્રભાવશાળી બનાવશે. માટે તને કહ્યું છું કે હવેલી લેવા જતાં ગુજરાત ખોઈ બેસે એવું ન કરતો.”

“શું કહ્યું?”

“એવા લોકોનો વિચાર કર જે એમ કહે છે કે તેઓ કમ્પ્યુટર પર કામ કરવામાં એટલા બધા વ્યસ્ત છે કે તેમની પાસે તેમના પોતાના કમ્પ્યુટરના બેક-અપ માટે સમય નથી. પરંતુ જ્યારે મશીન તૂટી જશે અને મહિનાઓનું મહત્વપૂર્ણ કામ ખોટવાઈ જશે ત્યારે મનમાં અફસોસ થશે કે આ નુકસાનથી બચવા માટે દિવસમાં થોડી જ મિનિટોનું મૂડી રોકાણ કર્યું હોત તો સારું હતું. મારી વાત તારી સમજમાં આવે છે?”

“જીવનમાં મારી પ્રાથમિકતાઓ શું હોવી જોઈએ?”

“બિલકુલ ઠીક સવાલ. સમયપત્રકની જંજિરમાં જીવનને જકડીને જીવવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેના કરતાં તમારો અંતરાત્મા અને તમારું દિલ જે કહે તેના પર

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. મન, શરીર અને ચારિત્રના ઉત્થાન માટે તમારી જાતને સમર્પિત કરો. એમાં તમારું સાચું મૂડીરોકાણ છે. તમને અનુભવ થશે કે તમારી જીવનનાવનો સુકાની તો તમારી અંદર જ છે. એ તમને માર્ગદર્શન આપશે કે મહત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે ક્યા કામ કરવા જોઈએ. ઘડિયાળની ચિંતા છૂટી જશે અને મુક્તપણે જીવન જીવવાનું શરૂ કરશો.

“સારી છણાવટ કરી. તમે મને જ્ઞાનની કેટલીક સરળ ઉપવિધિઓ શીખવવાના હતા તે કઈ?” મેં પૂછ્યું.

“નિયમિત વાંચન કરો. દરરોજ ત્રીસ મિનિટ વાંચન કરવાથી અદ્ભુત લાભ થશે. પણ હું તને એક ચેતવણી આપું છું કે જેવાતેવા પુસ્તકો વાંચીશ નહિ. મનરૂપી હરિયાળા બગીચાને સારું ખાતર આપવું હોય તો યોગ્ય પસંદગી જરૂરી છે. વાંચન મનને પોષણ આપે એવું હોવું જોઈએ. તને અને તારા જીવનને સુધારે એવાં પુસ્તકો પસંદ કરજે.”

“સંતો કેવા પ્રકારના પુસ્તકોનું વાંચન કરતા?”

“દિવસનો મોટોભાગ તેઓ પૂર્વજોના પ્રાચીન બોધપ્રદ પુસ્તકો સતત વાંચતા રહેતા. દાર્શનિક સાહિત્યનો ઊંડો અભ્યાસ કરતા. મને યાદ છે કે તેજસ્વી વ્યક્તિત્વ ધરાવતા આ સંતો બાંબુની નાનકડી ખુરશી પર બેસી પોથી જેવી બાંધણીના પુસ્તકો વાંચતા હોય ત્યારે તેમના હોઠ પર આછું સ્મિત ફરકતું મને અનેકવાર જોવા મળતું. વસ્તુતઃ મને સિવાનામાં પુસ્તકની શક્તિ અને ‘પુસ્તક એ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિનો પરમ મિત્ર છે’ એ જાણવા મળ્યું.”

“જે સારું પુસ્તક હાથમાં આવે તે વાંચવું જોઈએ?”

“હા અને ના,” જવાબ મળ્યો. હું એમ ક્યારેય નહિ કહું કે શક્ય એટલાં વધારે ને વધારે પુસ્તકો ન વાંચવા. વાસ્તવમાં કેટલાક પુસ્તકોનો કેવળ આસ્વાદ જ લેવાનો હોય છે, કેટલાક વાગોળવા માટે હોય છે અને કેટલાક પુસ્તકો જીવનની અંદર ઉતારવા માટે હોય છે. આ વાત પરથી મારા મનમાં બીજો એક મુદ્દો સૂઝ્યો છે.”

“તમને ભૂખ લાગી છે?”

“ના, જોન,” જુલિયન હસી પડ્યા. મારે ફક્ત એટલું જ કહેવું છે કે મહાન ગ્રંથમાંથી કાંઈક ઉત્તમ વસ્તુ હાથ લાગે તે માટે તેનું કેવળ વાંચન નહિ પણ ઊંડું અધ્યયન કર. તારો કાનૂની અભિપ્રાય લેવા માટે તારા મોટા મોટા અસીલો તારી સાથે કરાર કરે છે ત્યારે કેટલી ઝીણવટથી તું કાનૂની ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરે છે? આ વસ્તુ પર વિચાર કર. પુસ્તકો સાથે કામ કર અને તેની સાથે એકાકાર થઈ જા. સંતોએ તેમના વિશાળ પુસ્તકાલયનાં કેટલાય ધર્મગ્રંથો ઓછામાં ઓછા દસથી પંદર વાર વાંચ્યા હશે. આ મહાન ગ્રંથોને તેઓ પવિત્ર ધર્મશાસ્ત્ર ગણતા; અપૌરુષેય દિવ્ય દસ્તાવેજ માનતા.”

“વાહ! વાંચનનું આટલું બધું મહત્વ?”

“દરરોજ દસ મિનિટના સદ્વાંચનથી જીવનમાં સુખદ ફરક જોવા મળે છે, કારણકે જ્ઞાનનો આ ખજાનો તારી પાસે ઉપલબ્ધ હોય તો તેનો તું તારા કામ માટે ગમે ત્યારે ઉપયોગ કરી શકે છે. જીવનમાં ક્યારેય કોઈ પણ પ્રકારની સમસ્યા આવે એ તમામ સમસ્યાના ઉકેલ પુસ્તકોમાંથી મળી રહે છે. જો તું બહેતર વકીલ, પિતા, મિત્ર કે પ્રેમી બનવા માગતો હોય તો તેને લગતા પુસ્તકો વાંચીશ તો એ તને રોકેટની જેમ તારા લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડશે. જીવનમાં તેં ક્યારેય કોઈ ભૂલ કરી હશે અથવા આપણા પૂર્વજોથી કોઈ ભૂલ થઈ હશે એ તમામનાં સમાધાન પુસ્તકોમાંથી મળી રહેશે. શું તું ખરેખર એમ માને છે કે તું જે પડકારોનો જીવનમાં સામનો કરી રહ્યો છે તે તદ્દન વિલક્ષણ છે?”

“જુલિયન, એ વિષે મેં ક્યારેય વિચાર કર્યો જ નથી, પણ તમારાં કહેવાનું તાત્પર્ય હું બરાબર સમજું છું અને હું જાણું છું કે તમારી વાત તદ્દન સાચી છે.”

“કોઈના પણ જીવનમાં હાલ સમસ્યા છે અથવા તો આગળ ઉપર જીવનમાં સમસ્યા આવશે એ તમામ સમસ્યા પહેલા પણ મોજૂદ હતી જ,” જુલિયને ભારપૂર્વક કહ્યું. “પણ સૌથી મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે એ તમામ પ્રશ્નોના જવાબો અને સમસ્યાઓનાં સમાધાનો પુસ્તકોનાં પાનાં પર ગ્રંથસ્થ છે. માટે સારા પુસ્તકો વાંચ. હાલ તારી સામે જે સમસ્યાઓ છે તેનું સમાધાન તારા પૂર્વજોએ કેવી રીતે કર્યું હતું તે જાણ અને તેમાંથી શીખ. જીવનમાં સફળ થવા માટે તેમની તરફીઓ અજમાવ/અપનાવ અને પછી જીવનમાં જે અદ્ભુત ફેરફાર જોવા મળશે તેને જોઈને ચકિત થઈ જઈશ.”

“‘સારા પુસ્તકો’ કોને કહેવાય?” જુલિયનનો તર્ક ઉત્તમ હતો એ જાણીને મેં તરત પ્રશ્ન પૂછ્યો.

“મારા મિત્ર, એ વાતનો નિર્ણય હું તારા પર છોડું છું. હું પૂર્વના દેશમાંથી પાછો ફર્યો ત્યારથી જે સ્ત્રીપુરુષોનો હું પ્રશંસક રહ્યો છું તેમનાં જીવનચરિત્રો અને દાર્શનિક સાહિત્ય વાંચવામાં દિવસનો મોટો ભાગ ગાળું છું.”

“તમારા આ જિજ્ઞાસુ યુવક માટે એકાદ શિર્ષક સૂચવશો?” મેં સ્મિત ફરકાવતાં પૂછ્યું.

“ચોક્કસ. મહાન અમેરિકન બેન્જામીન ફ્રેન્ક્લીનના જીવનચરિત્રનું વાંચન અત્યંત લાભદાયી નીવડે. ગાંધીજીની આત્મકથા ‘મારા સત્યના પ્રયોગો’ જીવનમાં પ્રગતિ કરવા માટે અત્યંત પ્રેરણાદાયી છે. હર્મન હૈસીનું ‘સિદ્ધાર્થ’ માર્ક્સ ઓરેલિયસનું ‘વ્યાવહારિક દર્શનશાસ્ત્ર’ અને સેનેકાના ગ્રંથો સૂચવું છું. નેપોલિયન હીલ્લનું ‘થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ’ પણ સુંદર પુસ્તક છે. મેં ગયા અઠવાડિયે જ એ પુસ્તક વાંચ્યું. મારી દૃષ્ટિએ એ ખૂબ ગહન છે.”

‘થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ!’ હું અચાનક બોલી પડ્યો. “હું તો એમ માનતો હતો કે હૃદયરોગના હુમલા પછી તમે આ બધું છોડી દીધું છે. ‘જલદીથી લખલૂટ

ક્રમાઓ'વાળી પત્રિકાથી તો હું તંગ આવી ગયો છું અને થાકી ગયો છું. તેને વેંચવા માટે વિક્રેતાઓ ઠેરઠેર ફરે છે અને નબળા મનના લોકોને શિકાર બનાવી તેમને ગળે પધરાવે છે.”

“આ વાતમાં હું તારી સાથે ખાસ સહમત નથી.” જુલિયને એક વ્યવહારકુશળ અને પ્રેમાળ દાદાની રૂએ ધીરજ અને ઉષ્મા સાથે મને કહ્યું, “હું પણ સમાજમાં ચારિત્ર અને નૈતિકતા જળવાઈ રહે તેની તરફેણમાં છું. એ નાનકડી પુસ્તિકા લખલૂંટ પૈસા કમાવા માટે નથી પણ જીવનમાં ભરપૂર સફળતા મેળવવા માટે છે. એવું કહેવાવાળી હું પહેલી વ્યક્તિ છું કે સારા હોવું અને સારા સંપત્તિવાન હોવું એ બંને વચ્ચે બહુ મોટો તફાવત છે. હું પોતે સાધનસંપન્ન જીવન જીવ્યો છું. એટલે શ્રીમંત લોકોના દુઃખદર્દથી હું વાકેફ છું. ‘થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ’ પુસ્તકમાં સમૃદ્ધિની વાત છે. પણ એ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિ અને જે કંઈ સારું છે તેને જીવનમાં કેવી રીતે અપનાવવું એ સંબંધી વાત સમાયેલી છે. તેથી મને લાગે છે કે એ પુસ્તક વાંચીને તને જરૂર લાભ થશે. જોકે હું તારા પર કોઈ જાતનું દબાણ નહિ કરું.”

“જુલિયન, ક્ષમા માગું છું. તમારી સાથે એક આક્રમક વકીલ જેવો વ્યવહાર કરવાનો મારો સહેજે ઈરાદો નહોતો,” મેં માફીના સ્વરમાં કહ્યું. મારો ગુસ્સો ક્યારેક કાબૂમાં રહેતો નથી. આ એક વસ્તુને મારે સુધારવાની ખાસ જરૂર છે. વાસ્તવમાં તમે મને આટલું ઉત્તમ જ્ઞાન આપી રહ્યા છો તેને માટે હું તમારો ખૂબ આભારી છું.”

“કાંઈ વાંધો નહિ, પાણી હજી પુલની નીચે છે. મારા કહેવાનું તાત્પર્ય એટલું જ છે કે ‘વાંચો અને વાંચતા રહો.’ હવે બીજી કોઈ રસપ્રદ વાત તારે જાણવી છે?”

“શું?”

“પુસ્તક વાંચવાથી સમૃદ્ધ થઈ શકાય છે તેના કરતાં પુસ્તક તમારામાં રહેલી ક્ષમતાને બહાર લાવી શકે છે અને આખરે એ તમારા જીવનને બદલી શકે છે એ મોટી વાત છે.. જોન, વાસ્તવમાં પુસ્તક તમને કોઈ નવી વાત શીખવતું નથી.”

“ખરેખર?”

“હા, ખરેખર. પુસ્તકો તમને તમારી અંદર જે રહેલું છે તેને જોવામાં મદદ કરે છે. મૂળે પ્રબુદ્ધ જ્ઞાન પણ આ જ વાત કરે છે. મારા લાંબા પ્રવાસ અને અન્વેષણના અંતે મેં શોધી કાઢ્યું કે વર્તુળ પૂરું કરીને હું એ જ બિંદુ પર પાછો ફર્યો છું જ્યાંથી મેં એક યુવાન તરીકે જીવનની શરૂઆત કરી હતી. જોકે હવે હું મને પોતાને જાણું છું અને હું શું છું અને શું થઈ શકું છું એ પણ જાણું છું

“શું ‘પ્રચુર જ્ઞાનની વિધિ’ સદ્વાંચન અને વાંચન દ્વારા જ્ઞાનના ખજાનાની ખોજ સાથે સંબંધિત છે?”

“કંઈક અંશે. હવે રોજ ત્રીસ મિનિટ વાંચન કર. બાકીનું કામ આપમેળે થઈ જશે.” જુલિયને રહસ્ય તરફ ઈશારો કરતાં કહ્યું.

“ઠીક છે. સ્વસ્થ જીવનની પાંચમી વિધિ કઈ છે?”

“એ છે ‘આત્મચિંતનની વિધિ.’ આત્મચિંતનની શક્તિમાં સંતોને દૃઢ વિશ્વાસ છે. સ્વયંને જાણવા માટે સમય કાઢો. આત્મચિંતન તમને આત્માના ઉચ્ચ આયામો જે અત્યાર સુધી અનભિજ્ઞ હતા તેની સાથે જોડશે.”

“ખૂબ ગહન વાત છે.”

“વાસ્તવમાં એ એક અત્યંત વ્યવહારુ વિચાર છે. આપણી અંદર કેટલાય સુષુપ્ત ગુણો અને કળા પડેલા છે. સમય કાઢીને તેને જાણ/ઓળખ અને તેને પ્રજ્વલિત કર. જોકે મૂક ચિંતન આના કરતાં પણ કંઈક વિશેષ પ્રદાન કરે છે. મૂક ચિંતન તમને દૃઢ, સહજ અને પ્રૌઢ જ્ઞાની બનાવે છે. મનનો આ સૌથી ફળદાયી ઉપયોગ છે.”

“જુલિયન, મારા મનમાં આત્મચિંતનના વિચાર વિષે હજી પણ અસ્પષ્ટતા છે.”

“વારૂ. આ વાત મેં પહેલી વાર સાંભળી ત્યારે મને પણ એ તદ્દન નવી લાગી હતી. મૂળભૂત દૃષ્ટિએ, આત્મચિંતન એ વિચાર કરવાની આદતથી વિશેષ કંઈ જ નથી.”

“શું આપણે બધા વિચારતા નથી? શું વિચારવું એ મનુષ્યનું મૂળભૂત લક્ષણ નથી?”

“હા. મોટાભાગના લોકો વિચારે છે પણ જીવન ટકાવી રાખવા પૂરતું જ વિચારે છે. મુખ્ય સમસ્યા એ છે કે આપણે જીવનમાં સંપન્ન થવા માટે વિચારવાની તસ્દી લેતા નથી. આત્મચિંતનની વિધિ આ મુદ્દા સાથે સંકળાયેલી છે. તેથી તને કહું છું કે બેન્જામીન ફ્રેંકલીનનું જીવનચરિત્ર વાંચીશ તો તને મારા કહેવાનો મર્મ સહેલાઈથી સમજાશે. આખા દિવસના ફળદાયી કામ પછી દરરોજ સાંજે ઘરના એક શાંત ખૂણામાં આરામથી બેસીને એ પોતાનાં કામકાજનાં લેખાંજોખાં લેતા. એ કામ સકારાત્મક અને સર્જનાત્મક હતા કે પછી સુધારવાની જરૂર પડે એવા નકારાત્મક હતા તે વિષે ચિંતન કરતા. તેથી આખા દિવસમાં જો કંઈ ખોટું થઈ ગયું હોય તો તેની જાણકારી મેળવીને તેને સુધારવા માટે તત્કાળ ઉચિત પગલાં લઈ શકતા હતા અને તેથી તેઓ આત્મસંયમના માર્ગે પ્રગતિ કરી શક્યા હતા. સિવાનાના સંતો પણ આમ જ કરતા. રોજ રાત્રે સુગંધી ગુલાબની પાંદડીઓથી આચ્છાદિત કુટિરમાં ગહન ધ્યાનમાં બેસી જતા. યોગી રમણ આખા દિવસનું વિસ્તૃત વર્ણન કાગળમાં લખતા હતા.”

“કેવા પ્રકારની વાત લખતા?” મેં પૂછ્યું.

“સવારના પોતાની અંગત દેખભાળ સંબંધી ક્રિયાઓથી લઈને બળતણ માટે ઈંધણ અને ભોજન માટે ફળાદિની શોધમાં અન્ય સંતો સાથે જંગલમાં જાય ત્યારે તેમની સાથેની વાતચીત સુધીની બધી જ વાતોની એક યાદી બનાવતા. રસપ્રદ વાત તો એ છે કે દિવસ દરમિયાન તેમના મનમાં જે જે વિચારો આવ્યા હોય તેની પણ નોંધ રાખતા.”

“આ કામ મુશ્કેલ નથી? પાંચ મિનિટ પહેલા શું વિચારતો હતે એ પણ મને ભાગ્યે જ યાદ હોય છે ત્યાં બાર કલાક પહેલાની વાતનો સવાલ જ ક્યાં રહ્યો?”

“દરરોજ આ વિધિનો અભ્યાસ કરવાની આદત પાડીશ તો આ કામ સહેજે મુશ્કેલ નહિ લાગે. જોન, મેં મારા જીવનમાં જે પરિણામો પ્રાપ્ત કર્યા છે એ કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે; કોઈ પણ વ્યક્તિ. ખરી સમસ્યા તો એ છે કે જગતમાં અધિકાંશ લોકો ‘બહાનાબાજી’ની ભયાનક બિમારીથી ગ્રસ્ત હોય છે.”

“જુલિયન, મને લાગે છે કે ભૂતકાળમાં મને પણ આ બિમારી લાગી ગઈ હતી.” મારા જ્ઞાની મિત્ર શું કહી રહ્યા છે તેની સંપૂર્ણ જાણકારી સાથે મેં કહ્યું.

“બહાનાબાજી બંધ કર અને કામ કરવા માંડ.” જુલિયને ઊંચા સાદે કહ્યું. તેમના અવાજમાં દૃઢતાનો રણકો હતો.”

“શું કરું?”

“વિચાર કરવા માટે સમય કાઢ. નિયમિત આત્મ-નીરિક્ષણ કરવાની આદત પાડ. યોગી રમણ દિવસમાં ક્યા ક્યા કામ કર્યા અને ક્યા ક્યા વિચારો કર્યા એની લાંબી યાદી પહેલી કોલમમાં લખતા. પછી તેનું મૂલ્યાંકન કરીને તેની નોંધ બીજી કોલમમાં કરતા. એ તેમના કામ અને વિચાર બંનેને લેખિત સ્વરૂપમાં તેમની નજર સમક્ષ રાખીને સ્વયંને પ્રશ્ન કરતા કે સકારાત્મક છે? જો પોતાના કામ અને વિચાર બંનેનું સ્વરૂપ સકારાત્મક લાગે તો તેની પાછળ પોતાની અમૂલ્ય શક્તિ ખર્ચી નાખવાનો સંકલ્પ કરતા, કારણકે તેમાં લાંબે ગાળે અવશ્ય બહુ મોટો લાભ થવાનો.”

“અને તેનું સ્વરૂપ નકારાત્મક હોય તો?”

“તો તેમાંથી છુટકારો પામવા એક સ્પષ્ટ કાર્યક્રમની રૂપરેખા નક્કી કરતા.”

“મને લાગે છે કે એકાદ દૃષ્ટાંત આપશો તો વાત સારી રીતે સમજાશે.”

“અંગત દૃષ્ટાંત ચાલશે?” જુલિયને પૂછ્યું.

“ચોક્કસ. તમારા અંગત વિચારો જાણવાનું મને ગમશે,” મેં સૂચન કર્યું.

“જોન, હકીકતમાં હું તારા વિચારોની વાત કરી રહ્યો હતો.”

અમે બંને શાળાના બાળકોની જેમ ખી ખી હસી પડ્યા.

“ભલે. તમે હંમેશા તમારી રીતે જ કામ કરાવો છો.”

“ઠીક છે. ચાલ હવે, તૈં આજે આખા દિવસમાં શું શું કર્યું તેનો વિચાર કરીએ. સામે કોફી ટેબલ પર કાગળ પડ્યો છે તેમાં લખતો જા,” જુલિયને નિર્દેશ કર્યો.

“મને અંદાજ આવી ગયો કે આજે કોઈક મહત્વપૂર્ણ કામ થવાની તૈયારીમાં છે. આજે કેટલાય વર્ષો પછી પહેલી વાર હું સમય કાઢીને બીજું કોઈ જ કામ નહિ પણ કેવળ મારા કાર્યો અને વિચારો પર ચિંતન કરવાનો હતો. આ બધું ખૂબ વિચિત્ર છતાં તર્કસંગત હતું. જીવનમાં મારે કઈ વસ્તુ સુધારવાની જરૂર છે તેની સ્પષ્ટ જાણકારી મેળવવા માટે મારે સમય તો કાઢવો જ પડે ને? એ સિવાય મારી પાસેથી મને કે

જીવનને સુધારી શકવાની અપેક્ષા ક્યાંથી રાખી શકાય?”

“ક્યાંથી શરૂઆત કરું?” મેં પૂછ્યું.

“સવારે ઊઠીને સૌથી પહેલા તૈં ત્યાં કામ કર્યું જેથી શરૂઆત કર અને પછી ધીરેધીરે આગળ વધતો જા. કેવળ મુખ્ય વાતો પર જ ધ્યાન આપજે, કારણ કે આપણે હજી ઘણી વાતો કરવાની બાકી છે અને થોડીવારમાં હું યોગી રમણની બોધવાર્તા તરફ પાછો ફરવા માગું છું.”

“સરસ. હું સવારે ૬.૩૦ વાગે મારા ઈલેક્ટ્રીક ફૂકડાના ફૂકડે ફૂક અવાજથી ઊઠ્યો,” મેં મજાક કરી.

“જોન, તું હવે ગંભીર થા અને આગળ વધ,” જુલિયન દૃઢતાપૂર્વક બોલ્યા.

“વારૂ. પછી મેં ફુવારા નીચે સ્નાન કર્યું. દાઢી કરી. જલદી જલદી ભાખરીનો નાસ્તો કર્યો અને ઑફિસે જવા નીકળ્યો.”

“તારા પરિવારનું શું?”

“હું નીકળ્યો ત્યારે બધા સૂતા હતા. ઑફિસે પહોંચ્યો અને ત્યાં જોયું તો સાડાસાત વાગ્યાની મુલાકાત માટે સાત વાગ્યાથી મુલાકાતીઓ મારા આવવાની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા અને ઑફિસનો પ્યુન એકદમ ગુસ્સામાં હતો.”

“તારી પ્રતિક્રિયા કેવી હતી?”

“મેં તેની સાથે ઝઘડો કર્યો. મારી પાસેથી આના કરતા બીજું શું અપેક્ષા કરી શકાય? શું હું એના ઘક્કા ખાઉં?”

“હંઅઅ.. પછી શું થયું?”

“પછી શું? પરિસ્થિતિ ખરાબમાંથી બદતર બનતી ગઈ. મને કોર્ટહાઉસમાં બોલાવ્યો. મને કહ્યું કે જજ વાઈલ્ડવેસ્ટ તમને તેમની ચેમ્બરમાં મળવા માગે છે. જો દસ જ મિનિટમાં નહિ પહોંચો તો બહુ મોટો હંગામો થશે અને તમે તો તેમના સ્વભાવને જાણો છો ને? તેમની પાર્કિંગની જગ્યા પર તમે તમારી ફેરારી કાર પાર્ક કરી ત્યારે તેમની અવમાનના કરવા માટે તમે પકડાઈ ગયા હતા. ત્યાર પછી તમે તેમનું નામ ‘વાઈલ્ડ બીસ્ટ’, ‘જંગલી જાનવર’ પાડ્યું હતું.” એ પ્રસંગ યાદ કરીને હું ખડખડાટ હસી પડ્યો.

“તારે સત્યને બહાર લાવવું જોઈએ. લાવીશ ને?” જુલિયન આમ બોલ્યા ત્યારે તેમની આંખોમાં એ જ શરારતપૂર્ણ ચમક હતી જેને માટે તે પ્રસિદ્ધ હતા.

“હું કોર્ટહાઉસ જવા ભાગ્યો એવામાં બીજા એક ક્લાર્ક સાથે બોલાચાલી થઈ. છેવટે ઑફિસમાં પાછો ફર્યો ત્યાં સુધીમાં ૨૭ ટેલિફોનના સંદેશાઓ આવ્યા હતા અને એ બધા પર ‘તાકીદે’ લખેલું હતું. અને મારા ફોનની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા. આગળ વાત ચાલું રાખવી જરૂરી છે?”

“કૃપયા ચાલુ રાખ.”

“ઠીક છે. કારમાં ઘેર પાછા ફરતો હતો ત્યારે રસ્તામાં જેનીનો ફોન આવ્યો.

તેણે મને તેની માતાને ઘેરથી મારી સાસુના હાથની બનાવેલી મજેદાર ક્યોરી લેતા આવવાનું કહ્યું. મારા સાસુના હાથની બનાવેલી ક્યોરી વખણાય છે. પણ સમસ્યા એ ઊભી થઈ કે તેમના ઘર તરફ જેવો હું વળ્યો અને મેં મારી જિંદગીમાં ક્યારેય જોઈ નહોતી એવી ભયંકર ભીડની વચ્ચે ટ્રાફીક જામમાં હું ફસાઈ ગયો. આ ટ્રાફીકમાં હજી કેટલો સમય નકામો જશે એ વિચારમાં અને દુઃખ અંશના તાપમાનમાં માનસિક તણાવથી હું કાંપી રહ્યો હતો.”

“આ પરિસ્થિતિ પર તૈં કેવો પ્રતિભાવ આપ્યો?”

“મેં ટ્રાફીક પર ગાળો વરસાવી,” મેં ઈમાનદારીથી કહ્યું, “હું મારી કારની અંદર મોટેમોટેથી બરાડા પાડી રહ્યો હતો. તમારે સાંભળવું છે કે તે વખતે હું શું બોલતો હતો?”

“મને ખબર છે કે એ શબ્દો મારા મનરૂપી બગીચાને પોષણ આપે એવા નહિ જ હોય,” જુલિયને આંધું સ્મિત ફરકાવતાં કહ્યું.

“કદાચ એ સારા ખાતરનું કામ કરી શકે!”

“ના આભાર. આપણે એ વાતને હવે અહીં જ અટકાવી દેવી જોઈએ. એક પળ માટે થોભ અને આખા દિવસના કામનું સરવૈયુ કાઢ. તું અતર્દૃષ્ટિ કરીને પુનર્વિચાર કરીશ તો તને સ્પષ્ટપણે લાગશે કે જો તક મળે તો આ જ પરિસ્થિતિમાં કેટલીક વસ્તુ તું જરા જુદી રીતે અવશ્ય કરી શકે.”

“નિશ્ચિતરૂપે.”

“જેમ કે?”

“હંઅઅ.. સૌથી પહેલી વાત, બધી રીતે બરાબર ચાલતા આ સંસારમાં હું જરા વહેલો ઊઠ્યો હોત તો? મને નથી લાગતું કે જલ્દબાજી કરવામાં હું મારું ભલું કરી રહ્યો છું. સવારના પહોરમાં થોડી શાંતિ અને દિવસ દરમિયાન થોડી હળવાશ રહે એવી ઈચ્છા રાખું તો ગુલાબના હૃદય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ટેકનિકની વાત તમે મને પહેલા કહી હતી તે કરવાની મજા આવશે. નાસ્તાના ટેબલ પર પરિવારના સભ્યો મારી સાથે હોય એ મને ખરેખર ગમે, ભલેને મારે તો એક નાની કટોરી હળવો નાસ્તો જ કરવાનો હોય. તેનાથી સંતુલનની લાગણી મનમાં પ્રગટ થશે. જેની અને બાળકોને પૂરતો સમય હું આપી શકતો નથી એવું મને પણ મનમાં હંમેશા થયા કરે છે.”

“પણ આ એક સંપૂર્ણ સંસાર છે અને તારી પાસે એક સંપૂર્ણ જીવન છે. દિવસની પ્રવૃત્તિ પર નિયંત્રણ રાખવાની તારી પાસે શક્તિ છે. સારા વિચારો કરવાની શક્તિ છે. સ્વપ્ન સેવવાની અને સ્વપ્ન અનુસાર જીવન જીવવાની શક્તિ છે,” જુલિયને ઊંચા અવાજે કહ્યું.

“મને એ વાતનો ખ્યાલ આવે છે. મને લાગે છે કે હું બદલાઈ શકીશ.”

“વાહ! દિવસની પ્રવૃત્તિ વિષે વિચારવાનું ચાલુ રાખ,” તેમણે નિર્દેશ કર્યો.

“સારું. હું મારા અસીલો પર ચીડાયો ન હોત. કોર્ટના કારકૂન સાથે જીભાજોડી ના કરી હોત. ટ્રાફીક પર મારે બૂમબરાડા પાડવા જોઈતા નહોતા.

“કોઈના બરાડાની ટ્રાફીકને શું પરવા છે?”

“ટ્રાફીક તો ટ્રાફીક જ રહેવાનો છે,” મેં કહ્યું.

“આત્મચિંતનની વિધિનો મહિમા તો તને સમજાઈ ગયો હોય એમ લાગે છે. હવે તું શું કરી રહ્યો છે, કેવી રીતે દિવસ પસાર કરી રહ્યો છે, કેવા વિચારો કરી રહ્યો છે એ બધું પારખ અને પછી પોતાને સુધારવાની વાત પર નિશાન તાક. જો કાલને સુધારવી હોય તો આજે શું શું ખોટું થયું હતું તે જાણવું જરૂરી છે.”

“અને પછી એક એવી સ્પષ્ટ યોજના ઘડી કાઢું કે ફરીથી જીવનમાં એ ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન થાય?” મેં ઉમેર્યું.

“સાચી વાત છે. ભૂલ થાય એમાં કશું જ ખોટું નથી. ભૂલ જીવનનો એક ભાગ છે અને જીવનના વિકાસ માટે જરૂરી છે. પેલી કહેવતની જેમ, ‘સારા નિર્ણયનાં પગલે સુખ આવે છે. સારા નિર્ણય અનુભવથી આવે છે અને અનુભવ ખરાબ નિર્ણયથી મળે છે.’ પણ એકની એક ભૂલનું રોજ ને રોજ વારંવાર પુનરાવર્તન થાય એ ખોટું કહેવાય. એ આત્મજાગૃતિનો અભાવ દર્શાવે છે. આત્મજાગૃતિ એ જ એક એવો વિશિષ્ટ ગુણ છે જે મનુષ્યને પ્રાણીથી પૃથક કરે છે.”

“જુલિયન, આવી વાત મેં પહેલા ક્યારેય સાંભળી નથી.”

“હા, પણ એ વાત સાચી છે. પોતાનામાંથી બહાર આવીને સાચા-ખોટાનો વિવેકપૂર્વક નિર્ણય કેવળ મનુષ્ય જ કરી શકે છે. કૂતરો-પશુ આ કામ કરી શકતો નથી, પક્ષી કરી શકતું નથી. વાનર પણ કરી શકતો નથી, પણ તું કરી શકે છે. આત્મચિંતનની વિધિમાં આ બધી વાતનો સમાવેશ છે. દિવસમાં અને જીવનમાં સાચાખોટાને સ્પષ્ટપણે જુદા પાડ અને પછી ખોટાને સુધારવા માટે તત્કાળ પ્રયાસ શરૂ કર.”

“જુલિયન, વિચાર કરવા ધારીએ તો ઘણું બધું વિચારવા જેવું છે. ખરેખર ઘણું બધું,” મેં વિચારપૂર્વક કહ્યું.

“સ્વસ્થ જીવનની છઠ્ઠી પ્રક્રિયા છે: ‘સવારે વહેલા ઊઠવાની વિધિ.’ “

“ઓહોહો. હું સમજું છું કે તમે શું કહેવા માગો છો.”

“સિવાનાના રણદ્વીપમાં મને આ એક સર્વોત્તમ સલાહ મળી કે પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય થતાંની સાથે ઊઠી દિવસનો પ્રારંભ કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે. મોટાભાગના લોકોની ઊંઘ જરૂર કરતા વધારે હોય છે. એક સામાન્ય વ્યક્તિને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને તાજગીપૂર્ણ રહેવા માટે છ કલાકની ઊંઘ પર્યાપ્ત છે. ઊંઘ પણ એક પ્રકારની આદત છે. જેમ બીજી આદતો માટે મનને કેળવી શકાય છે તેમ દરરોજ ઊંઘને થોડીથોડી ઓછી કરીને અપેક્ષિત આદત પાડવા માટે મનને પ્રશિક્ષિત કરી શકાય છે.”

“પણ જુલિયન, હું બહુ વહેલો ઊઠું તો મને આખો દિવસ એકદમ થાક લાગે

છે,” મેં કહ્યું.

“સાચી વાત છે. શરૂઆતના થોડા દિવસ તો તને ખૂબ થાક લાગશે. તારી આ વાત હું મુક્તપણે કબૂલું છું. પહેલા અઠવાડિયે તાજગી સાથે સવારના વહેલા ઊઠવામાં તકલીફ પડશે. પણ લાંબા ગાળાના લાભ માટે થોડો સમય થોડું કષ્ટ વેઠવાનું છે એ દૃષ્ટિ કેળવ. કોઈ પણ નવી ટેવ પાડીએ ત્યારે શરૂઆતમાં થોડીઘણી પરેશાનીનો અનુભવ તો થવાનો જ, જેમ કે નવાં પગરખાં પહેરીએ ત્યારે શરૂઆતમાં ડંખ પડે પણ પછી મોજાની જેમ પગરખાં સરળતાથી પહેરી શકાય છે અને પગમાં બરાબર ફિટ પણ થઈ જાય છે. હું પહેલા પણ તને કહી ચૂક્યો છું કે વ્યક્તિગત વિકાસમાં કષ્ટ તો અવારનવાર આવવાના! એનાથી ડરવાનું નહિ. ઉલટાનું તેનું જીવનમાં સ્વાગત કરવાનું છે.”

“ઠીક છે. સવારના વહેલા ઊઠવા માટે મનને કેળવવાનો વિચાર તો મને પસંદ પડી ગયો છે. પણ સૌથી પહેલા હું એ પૂછવા માગું છું કે તમારા મતે ‘વહેલા’નો અર્થ શું છે?”

“એક બીજો સરસ પ્રશ્ન. જોન, એવો કોઈ આદર્શ સમય નથી. જે રીતે મેં તને અન્ય વાત માટે કહ્યું છે તે જ રીતે તારા માટે તને જે યોગ્ય લાગે તે કર. યોગી રમણની સલાહ યાદ રાખજે: ‘ક્યારેય અતિશયતા નહિ; દરેક વસ્તુમાં મધ્યમમાર્ગ.’”

“સૂર્યોદય થતાંની સાથે ઊઠી જવાનું મને વધારે પડતું લાગે છે.”

“વાસ્તવમાં એવું નથી. ભાગ્યે જ એવી કોઈ ચીજ હશે જે એક નવા દિવસના પ્રથમ સૂર્યકિરણોના વૈભવ સાથે ઊઠવા કરતાં વધારે નૈસર્ગિક હોય. સંતોની દૃઢ માન્યતા છે કે સૂર્યપ્રકાશ એ મનુષ્યને માટે ઈશ્વરનું એક અમૂલ્ય વરદાન છે. ધોમ તડકામાં ફરવાની બાબતે તેઓ અત્યંત સાવધાન હતા. તેમ છતાં તમને સિવાનામાં નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરતા અને સવારે સૂર્યના પ્રકાશમાં મસ્ત થઈને નૃત્ય કરતા સંતો જોવા મળે. મારું દૃઢપણે માનવું છે કે સંતોના દીર્ઘાયુ જીવનનું આ એક બીજું ગૂઢ રહસ્ય છે.”

“જુલિયન, તમે સૂર્યસ્નાન કરો છો?” મેં પૂછ્યું.

“હાસ્તો. સૂર્ય મને તાજગી અને નવજીવન અર્પે છે. હું થાકી ગયો હોઉં ત્યારે મારા મૂડને ઉજ્જવળ બનાવે છે. પૂર્વની પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અનુસાર સૂર્યનો આત્મા સાથે સંબંધ છે. પૂર્વના લોકો સૂર્યની પૂજા કરે છે. સૂર્યથી ધાન્ય અને આત્મા બંનેની આબાદી થાય છે. સૂર્યનો પ્રકાશ જીવનશક્તિ-ઉર્જાને પ્રવાહિત કરે છે. આથી શરીર અને મનની તાજગીને ટકાવી રાખે છે. સૂર્યદર્શન પ્રમાણસર કરવામાં આવે તો તે એક સુખદાયી ડૉક્ટર છે. અરે! મારી ગાડી પાટા પરથી નીચે ઊંતરી ગઈ. ચર્યાનો મુખ્ય વિષય તો દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠવાનો હતો.”

“હંઅઅ.. આ વિધિનો મારી દિનચર્યામાં કેવી રીતે સમાવેશ કરું?”

“આ રહ્યા કેટલાંક શીઘ્ર સૂચનો. પહેલું, આ વાત કદાપિ ભૂલીશ નહિ કે નિદ્રાની

ગુણવત્તાનું મહત્વ છે; એની માત્રાનું નહિ. ૧૦ કલાક પાસાં ફેરવતાં વિશ્લિષ્ટ નિદ્રા આવે તેના કરતાં ૬ કલાકની સળંગ ગાઢ નિદ્રા વધારે સારી, કારણકે મૂળે આશય તો શરીરને આરામ આપવાનો છે ને? દૈનિક ઉપયોગથી થતા સંઘર્ષ અને તણાવને કારણે શરીરના સ્વાસ્થ્યની સ્વાભાવિક સ્થિતિનું સ્તર નીચું જાય છે. નિદ્રા શરીરની મરામત કરી તેને સ્વાસ્થ્યની સ્વાભાવિક પૂર્વસ્થિતિ પર લાવે છે. સંતોની અધિકાંશ આદતો આ સિદ્ધાંત પર આધારિત હતી: શરીરને યોગ્ય આરામ મળે તેનો ખ્યાલ રાખી નિદ્રા માટે પ્રયત્ન કરવો અને તે માટે માત્રા કરતાં ગુણવત્તાના વિચાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવું. દા.ત. યોગી રમણ સાંજે ૮.૦૦ વાગ્યા પછી ક્યારેય જમતા નહિ. તેઓ કહેતા કે ભોજનને પચાવવાની પ્રક્રિયા નિદ્રાની ગુણવત્તાને કમ કરી દે છે. રાત્રે સૂવા જતા પહેલા સારંગી કે સિતાર જેવાં વાદ્યનું મધુર હળવું સંગીત એકતાર થઈને સાંભળવાની તેમને આદત હતી. તેનું આ બીજું ઉદાહરણ છે.”

“તેની પાછળનું કારણ શું?”

“જોન, હું તને એક પ્રશ્ન પૂછું છું. દરરોજ રાત્રે સૂવા જતા પહેલા તું શું કામ કરે છે?”

“જેની સાથે બેસીને હું સમાચાર જોઉં છું. મારી જાણકારી પ્રમાણે મોટાભાગના લોકો આ જ કરતા હોય છે.”

“મારું અનુમાન સાચું નીકળ્યું.” જુલિયને ઉત્તર આપ્યો ત્યારે તેમની આખમાં ગૂઢ ચમક હતી.”

“મને એ સમજાતું નથી કે સૂવા જતા પહેલા સમાચાર જોવા કે સાંભળવામાં ખોટું શું છે?”

“રાત્રે સૂતા પહેલાનો અને સવારે ઊઠ્યા પછીનો જે દસ મિનિટનો સમય છે તેનો તમારા અર્ધ જાગ્રત મન પર ગૂઢ પભાવ પડે છે. તેથી આ બંને સમયે તારા મનની અંદર કેવળ શાંત અને પ્રેરણાદાયક વિચારોનું જ ‘પ્રોગ્રામીંગ’ હોવું જોઈએ.

“અરે! તમે તો મન એ કમ્પ્યુટર હોય એવી વાત કરો છો.”

“બરાબર છે. મનને કમ્પ્યુટર સાથે સરખાવવાથી મારી વાતને તું સારી રીતે સમજી શકીશ. જેમ કમ્પ્યુટરની અંદર જે ‘પ્રોગ્રામીંગ’ કર્યું હોય એ જ સ્ક્રીન પર બહાર આવે છે તેમ મનની અંદર કેવા વિચારોને જવા દેવા જોઈએ એનો નિર્ણય કરવાથી કેવા વિચારો બહાર આવશે તે નક્કી થાય છે. તેથી જ કહું છું કે સૂવા જાય તે પહેલા સમાચાર જોવા નહિ. કોઈની સાથે દલીલબાજી કરવી નહિ. દિવસભરની ઘટનાઓને આંખ સમક્ષ આવવા દેવી નહિ. થોડા મોકળા થવું. ઈચ્છા થાય તો એક કપ હર્બલ ચા પીવી. મધુર શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળવું અને આ રીતે નવજીવન પ્રદાન કરનારી મીઠી ગાઢ નિદ્રામાં જવા માટેની પૂર્વ તૈયારી કરવી.”

“વાત સાચી છે: ‘ઊંઘ જેટલી વધારે ગાઢ તેટલી ઊંઘની જરૂરિયાત ઓછી.”

“બિલકુલ સાચું. ૨૧ પ્રાચીન નિયમો યાદ રાખજે. કોઈ પણ કામ લગાતાર

સળંગ ૨૧ દિવસ કરવાથી તેની આદત પડી જશે અને પછી તે જીવનનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની જશે. શરૂઆતમાં થોડી અસુવિધા કે તકલીફ જેવું લાગે તો પણ વચ્ચેથી મૂકી ન દેતો. બરાબર ત્રણ અઠવાડિયા ચાલુ રાખીશ તો તે આદતનું રૂપ લઈ તારા જીવનનું એક અનિવાર્ય અંગ બની જશે. થોડા જ સમયમાં તું સવારે ૫.૦૦ કે ૫.૩૦ વાગે આસાનીથી ઊઠી શકીશ અને એક અન્ય મહાન દિવસની ભવ્યતાનો આસ્વાદ લેવા તૈયાર થઈ જઈશ.”

“ઠીક છે. ચાલો, મારી લો કે હું સવારે ૫.૦૦ વાગે ઊઠું છું, પણ આટલા વહેલા ઊઠીને સવારના પહોરમાં કરવાનું શું?”

“દોસ્ત, તારા જિજ્ઞાસુ પ્રશ્નો દર્શાવે છે કે તું મારી વાત પર ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે. હું તેની કદર કરું છું. એક વાર ઊઠી જાય પછી તું અનેક કામ કરી શકે પણ ‘કોઈ પણ કામ સારી રીતે કરવું તેનું જ મહત્વ છે’ એ મૂળભૂત સિદ્ધાંતને હંમેશા મનમાં ધારી રાખજે. મેં તને કહ્યું હતું તે પ્રમાણે સવારે ઊઠ્યા પછીની દસ મિનિટ દરમિયાન જે કામ અને વિચાર કરીશ તેની વિશેષ અસર તારા બાકીના દિવસ પર અંકિત થઈ જશે.”

“ગંભીરતાપૂર્વક કહો છો?”

“બિલકુલ. તે સમય દરમિયાન સારા સકારાત્મક વિચારો કર. ઈશ્વરે તને જે કાંઈ આપ્યું છે તે માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા પ્રભુને પ્રાર્થના કર. જે ચીજ કે કામ માટે તું કૃતજ્ઞ છો તેની યાદી બનાવ. મધુર સંગીત કે ભજન સાંભળ. સૂર્યોદયનું દર્શન કર. નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં ઝડપથી ચાલવા માટે નીકળી પડ. સિવાનામાં સંતોને હસવું આવે કે ન આવે તો પણ ખડખડાટ હસતા. પ્રાતઃકાળે હસવાનો આસ્વાદ લઈ ‘હાસ્યરસ’ને શરીરમાં વહેતો કરવો જોઈએ.”

“જુલિયન, મારા કપને ખાલી રાખવા માટે હું બહુ કોશીશ કરી રહ્યો છું. હું એક નવો નિશાળીયો છું. તેમ છતાં એ કામ મેં સારી રીતે નિભાવ્યું છે એ વાત સાથે તમે સહમત થશો. પણ હિમાલય પર્વતની ઊંચાઈ પર રહેતા અને ઉન્નત જીવન જીવતા સંતસમુદાય માટે આ બધું? ખરેખર મને બહુ જ વિચિત્ર લાગે છે!”

“ના દોસ્ત, એવું નથી. જરા અનુમાન કર કે એક દિવસમાં ચાર વર્ષનું બાળક સરેરાશ કેટલી વાર હલે છે?”

“કોણ જાણે?”

“મને ખબર છે. ૩૦૦ વાર. હવે કહે કે એક સગીર વ્યક્તિ દિવસમાં કેટલી વાર હસે છે?”

“૫૦ વાર?” મેં કોશીશ કરી.

“૧૫ વાર,” સંતોષ સાથે હસતા હસતા જુલિયને કહ્યું. મારો કહેવાનો મર્મ સમજાય છે? હાસ્ય એ આત્માને માટે ઔષધ સમાન છે. તેથી હસવાનું મન ન હોય તો પણ અરીસા સામે ઊભો રહે અને થોડી મિનિટ હસ. તું જો તને કેવો વિલક્ષણ

અનુભવ થાય છે! વિલિયમ જેમ્સે કહ્યું છે: ‘આપણે ખુશ કે સુખી છીએ માટે નથી હસતા પણ આપણે હસીએ છીએ માટે ખુશ કે સુખી છીએ.’ માટે તારા દિવસનો પ્રારંભ આનંદની બુનિયાદ પર કર. હસો, રમો અને તમારી પાસે જે કંઈ છે તેને માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરો અને જુઓ કે પ્રત્યેક દિવસ ઉત્કૃષ્ટપણે ફળદાયી લાગશે.”

“જુલિયન, સકારાત્મક આધાર પર દિવસની શરૂઆત કરવા માટે તમે શું કરો છો?”

“વસ્તુતઃ મેં પ્રાતઃકાળ માટે એક પદ્ધતિસરની દિનચર્યા તૈયાર કરી છે. તેમાં ‘ધ હાર્ટ ઓફ રોઝ’ થી લઈને તાજાં ફળોનાં રસ પીવા સુધીની વસ્તુઓનો સમાવેશ છે. તેમાં એક ખાસ ટેકનિક પણ શામેલ છે.”

“એ ટેકનિક જરૂર મહત્વપૂર્ણ હોવી જોઈએ.”

“હા. ઊઠીને થોડી જ વારમાં તારા શાંતિસ્થાનમાં મૌન માટે જા. સ્થિર અને એકાગ્ર થઈને ધ્યાનમાં બેસ. પછી તારી જાતને સવાલ પૂછ કે આજે મારા જીવનનો છેલ્લો દિવસ હોત તો હું શું કરત? એકાંતમાં આ સવાલના મર્મમાં ઉતરવું એ તેનો મૂળ હેતુ છે. જે જે કામ તું કરવા ઈચ્છતો હોય, જે જે વ્યક્તિને મળવા માટે આમંત્રણ દેવા માગતો હોય, જે ક્ષણોનો આસ્વાદ લેવા માગતો હોય એ તમામની માનસિકરૂપે એક યાદી તૈયાર કર. પછી આ તમામ કામ પૂરા જોશ સાથે તું કરી રહ્યો છે તેની કલ્પના કર. તારા કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે કેવો વ્યવહાર કરીશ તેની પણ કલ્પના કર. આ પૃથ્વી પર તારો આખરી દિવસ હોય તો તું સંપૂર્ણપણે અજનબી વ્યક્તિ સાથે કેવો વ્યવહાર કરીશ તેનું માનસિક ચિત્ર જો. મેં પહેલા કહ્યું તે પ્રમાણે પ્રત્યેક દિવસને જીવનનો આખરી દિવસ માનીને જીવીશ તો તારી જિંદગીમાં ચમત્કારપૂર્ણ ગુણવત્તા આવશે.”

“અને આ ચર્યા મને સ્વસ્થ જીવનની સાતમી વિધિ: ‘સંગીતની વિધિ’ પર લાવીને મૂકે છે.”

“મને લાગે છે કે આ વિધિ મને જરૂર ગમશે,” મેં જવાબ આપ્યો.

“મને પણ ખાત્રી છે કે તને એ ગમશે. સંતોને સંગીત અતિશય પ્રિય હતું. તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે જેમ સૂર્યશક્તિદાતા છે તેમ સંગીત પણ શક્તિપ્રદાતા છે. સંગીત સાંભળીને તેઓ હસતા અને નૃત્ય કરતા. સંગીતથી તેમને ગાવાની પણ પ્રેરણા મળતી. સંગીત તારી પાસે પણ આ બધું જ કરાવી શકશે. સંગીતની શક્તિને કદી ભૂલતો નહિ. સંગીત સાથે દરરોજ થોડો સમય વીતાવજે. ઓફિસે જતાં કારમાં કેસેટ પર મધુર સંગીત સાંભળજે. જ્યારે થાકી જાય કે ઉદાસ થઈ જાય ત્યારે સંગીત સાંભળીશ તો મન પ્રફુલ્લિત થઈ જશે. સંગીત એક સર્વોત્તમ ગતિશીલતા પ્રદાન કરનાર સાધન છે.”

“તમે પહેલા હતા તેનાથી તદ્દન અલગ!” મેં આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું. તમને બોલતાં સાંભળું છું તો મને બહુ સારું લાગે છે. તમે ખરેખર એકદમ બદલાઈ ગયા છો; અને

તે પણ કેવળ બહારથી જ નહિ. તમારી જૂની સ્વછંદીતા ચાલી ગઈ છે. પહેલાની નકારાત્મકતા ચાલી ગઈ છે. પહેલાની આક્રમકતા ખતમ થઈ ગઈ છે. વાસ્તવમાં તમે શાંતિસંપન્ન હો એ સ્પષ્ટ પ્રતીત થાય છે. આજે રાત્રે તમારી વાતો મને અત્યંત સ્પર્શી ગઈ છે.”

“એય, હજી તો ઘણી વાત બાકી છે!” મુઠ્ઠી હવામાં ઉગામીને જુલિયને મોટેથી કહ્યું. ચાલ, હવે આપણે મુખ્ય વાત આગળ ચલાવીએ.”

“બીજી કોઈ રીતે મને આ બધું સમજમાં નહિ આવે.”

“સારૂ. આઠમી વિધિ છે: શબ્દોચ્ચાર/મંત્રોચ્ચારની વિધિ. સંતો પાસે મંત્રની એક શ્રૃખંલા હતી. દરરોજ સવારે, બપોરે અને રાત્રે તેઓ મંત્રોચ્ચાર કરતા. તેમણે મને જણાવ્યું હતું કે મનને દૃઢ અને એકાગ્ર કરવા અને જીવનમાં સુખી થવા માટે મંત્રોચ્ચાર એક અત્યંત અસરકારક પદ્ધતિ છે.”

“મંત્ર? એ વળી શું છે?” મેં પૂછ્યું.

“મંત્ર એ ચોક્કસ શબ્દોનો સમૂહ છે. નિશ્ચયાત્મક પ્રભાવનું નિર્માણ કરવા માટે શબ્દોને એકસાથે પરોવીને તૈયાર કરેલો શબ્દસમૂહ અર્થાત્ મંત્રનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. સંસ્કૃત શબ્દ ‘મન્’ નો અર્થ છે, ‘મન’ અને ‘ત્ર’નો અર્થ છે ‘મુક્ત કરવું’. અતઃ મંત્રનો અર્થ છે મનને મુક્ત કરવા માટે તૈયાર કરેલો શબ્દસમૂહ. જોન, મારો વિશ્વાસ કર, ઉદ્દેશની પૂર્તિ મંત્ર બહુ જ પ્રભાવક રીતે કરે છે.”

“તમારી દિનચર્યામાં મંત્રના પ્રયોગનો સમાવેશ છે?”

“નિશ્ચિતરૂપે. મંત્ર મારો સૌથી વિશ્વસનીય સાથીદાર છે. હું બસમાં હોઉં કે લાયબ્રેરી જતો હોઉં કે બગીચામાં ચાલતાં ચાલતાં પ્રાકૃતિક દૃશ્ય નિહાળતો હોઉં મંત્ર હંમેશા મારી સાથે રહે છે. મંત્રજાપ દ્વારા મારી દુનિયામાં જે કંઈ સારૂ છે તેનો હું નિરંતર સ્વીકાર કરું છું.”

“તેથી મંત્રો બોલવાના હોય છે?”

“કેવળ મંત્રોચ્ચાર જ નહિ, લેખિત મંત્ર પણ એટલા જ અસરકારક છે. જો કે મને લાગે છે કે મોટે મોટેથી મંત્રોચ્ચાર કરવાથી તેનો આત્મા પર અદ્ભૂત પ્રભાવ જોવા મળે છે. મને જ્યારે જ્યારે પ્રેરણાની આવશ્યકતા જણાય ત્યારે ‘હું પ્રેરિત છું’, ‘હું શિસ્તબદ્ધ, અનુશાસિત અને ઉર્જાવાન છું’ આ મંત્રોચ્ચાર દિવસમાં બસોથી ત્રણસો વાર કરું છું. ‘હું મજબૂત છું.’ ‘હું સમર્થ છું,’ ‘હું શાંત છું’. આ મંત્રોનો પુનરોચ્ચાર કરીને મેં મારી અંદર આત્મવિશ્વાસની સર્વોત્તમ લાગણી પેદા કરી છે. મંત્રજાપથી હું પોતાને યુવાન અને સ્ફૂર્તિલો બનાવી રાખું છું.” જુલિયને સ્વીકાર કર્યો.

“પણ જુલિયન, મંત્ર મનુષ્યને યુવાન કેવી રીતે રાખી શકે?”

“શબ્દોનો મન પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે, એ પછી લેખિત સ્વરૂપમાં હોય કે મૌખિક, પણ શબ્દોની અસર વેધક હોય છે. તમે બીજાને શું કહો છો એ તો મહત્વનું છે જ પણ તમે પોતાને શું કહો છો એ વિશેષ મહત્વનું છે.”

“ઓહો... આ તો સ્વયં સાથે વાતચીત?”

“બરાબર. આખો દિવસ તમે શું વિચારો છો એ તમારું પ્રતિબિંબ છે. આખો દિવસ તમે તમારી જાતને શું કહ્યા કરો છો એ તમારું પ્રતિબિંબ છે. જો તમે સતત એમ જ બોલતા રહો કે ‘હું ઘરડો છું, હવે થાકી ગયો છું.’ તો આ મંત્રની અસર તમારા બાહ્ય અસ્તિત્વ પર અવશ્ય જોવા મળશે. તમે એમ કહેતા રહો કે ‘હું નબળો છું. મારામાં ઉત્સાહનો અભાવ છે.’ તો પછી તમારું અસ્તિત્વ એ જ પ્રકારનું થઈ જશે. પરંતુ જો તમે એમ કહો કે ‘હું સ્વસ્થ છું. હું ચપલ છું. હું એકદમ જીવરો છું.’ તો તમારું જીવન જરૂર પરિવર્તિત થઈ જશે. તું જોઈ શકે છે કે જે શબ્દો તમે પોતાને કહ્યા કરો છો તે તમારી આત્મછબીને પ્રભાવિત કરે છે. દા.ત. તમારી આત્મછબી એક એવી વ્યક્તિની છે જેનામાં કોઈપણ મહત્વપૂર્ણ કામ કરવા માટે આત્મવિશ્વાસનો સંપૂર્ણ અભાવ છે. આવી વ્યક્તિ એવું જ પગલું ઊઠાવશે જે તેના આ સ્વભાવ સાથે બરાબર બંધબેસતું હોય. બીજી બાજુ જો તમારી આત્મછબી પ્રતિભાશાળી અને નીડર વ્યક્તિની હોય તો તમારી બધી જ પ્રવૃત્તિ આ ગુણને અનુરૂપ હોવાની. તમારી આત્મછબી દરેક પ્રકારની ભવિષ્યવાણીને સ્વયંપૂર્ણ કરે છે.”

“એ કેવી રીતે?”

“તમે એમ માનવા લાગો કે એક સારો ભાગીદાર શોધી કાઢવાનું કે તણાવમુક્ત જીવન જીવવાનું કામ મારાથી નહિ થાય, તો તમારી આ માન્યતા તમારી આત્મછબીને પ્રભાવિત કરશે. અને પછી તમારી આત્મછબી તમને સારો ભાગીદાર શોધવા કે જીવનમાં શાંતિનું નિર્માણ કરવાનાં પગલાં લેતા રોકશે અને આ દિશામાં ગમે તેટલા પ્રયાસ કરશો પણ એ તમામ પ્રયાસોને એ નષ્ટપ્રાય કરી નાખશે.”

“આવું શા માટે કરે?”

“જવાબ તદ્દન સરળ છે. તમારી આત્મછબી એક ગવર્નર જેવી છે. જે કામ પોતાની સાથે અસંગત છે એમ લાગે તો એ તમને ક્યારેય ન કરવા દે. તેમ છતાં ખૂબસૂરત વાત એ છે કે જેમ જીવનના વિસ્તાર માટે જે ચીજ કામની ન હોય તેને આપણે બદલી નાખીએ છીએ તેમ તમે ધારો તો તમારી આત્મછબીને પણ બદલી શકો છો અને આ ઉદ્દેશની સિદ્ધી માટે મંત્રોચ્ચાર એ એક બહુ મોટું શસ્ત્ર છે.”

“જ્યારે હું મારી અંદરની દુનિયા બદલીશ ત્યારે મારી બહારની દુનિયા પણ બદલાશે,” મેં કર્તવ્યનિષ્ઠા સાથે કહ્યું..

“કેટલું જલદીથી તું સમજી જાય છે!” જુલિયને મને અંગૂઠાથી ‘થમ્સ અપ’નો સંકેત આપતા કહ્યું. જુલિયન પ્રસિદ્ધ વકીલ હતા ત્યારે આવી રીતે ઘણીવાર સંકેત આપતા હતા. આ તેમની સ્ટાઈલ હતી.”

“આપણે કેટલી સરસ રીતે સ્વસ્થ જીવનની નવમી વિધિ પર આવી પહોંચ્યા! આ છે ‘સમ્યક્ ચારિત્રની વિધિ.’ હમણાં જ મેં તને આત્મછબીની વાત કરી તેની જ

આ એક શાખા છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો આ વિધિ અનુસાર સમ્યક્ ચારિત્રનું નિર્માણ કરવા માટે નિત્ય વધારે ને વધારે સારાં કામ કરવાની જરૂર છે. ચારિત્રને દૃઢ કરવાથી તમારી વિચારસરણી અને જીવનને જોવાની દૃષ્ટિ પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. એક જ કામનું સતત પુનરાવર્તન કરવાથી આદતનું નિર્માણ થાય છે અને મહત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે આ આદત તમને લક્ષ્ય સુધી લઈ જાય છે. યોગી રમણે એક ઉત્તમ ફોર્મ્યુલા બહુ જ સુંદર રીતે સમજાવી છે: જેવા વિચાર વાવશો તેવાં કર્મ લણશો. જેવાં કર્મ વાવશો એવી આદત લણશો. જેવી આદત વાવશો એવા ઉદ્દેશરૂપી ફળ લણશો.”

“સદ્ચારિત્રનું નિર્માણ કરવા માટે મારે કેવાં કર્મો કરવા જોઈએ?”

“જે કામ કરવાથી સદ્ગુણો કેળવાય. ‘સદ્ગુણ’ એટલે શું? એ પ્રશ્ન તું પૂછે એ પહેલા જ મને સ્પષ્ટતા કરવા દે. હિમાલયના સંતોની દૃઢ માન્યતા હતી કે સદ્ગુણી જીવન એ જ અર્થપૂર્ણ જીવન છે. તેથી તેઓ પોતાના તમામ કાર્યોનું નિયંત્રણ અનેક સનાતન સિદ્ધાંતો અનુસાર કરતા.”

“મને એમ લાગ્યું કે તમે એમ કહેશો કે તેઓ તેમના જીવનનું નિયંત્રણ તેમના ઉદ્દેશ દ્વારા કરતા હતા.”

“હા, એમ જ છે, પણ તેમના જીવનના દિવ્ય આહ્વાનમાં આ સિદ્ધાંત અનુસાર જીવન જીવવાનો પણ સમાવેશ હતો. હજારો વર્ષોથી આ સિદ્ધાંતોને તેમના પૂર્વજોએ હૃદયે લગાડીને રાખ્યા હતા.”

“જુલિયન, એ ક્યા સિદ્ધાંતો છે?” મેં પૂછ્યું.

“સરળ ભાષામાં કહીએ તો ઉદ્યમ, કરુણા, વિનમ્રતા, ધીરજ, પ્રામાણિકતા અને સાહસ/હિંમત. તમામ કર્મો આ સિદ્ધાંતોની સાથે સુસંગત અને બંધબેસતા હોય તો અંતરમાં એકાત્મતા અને શાંતિની ગહન લાગણીનો અનુભવ થાય. આ પ્રકારના જીવનથી આધ્યાત્મિક સફળતા મળે છે, કારણકે વાસ્તવમાં તમે જે કરી રહ્યા છો એ સાચું છે. તમે જે કામ કરી રહ્યા છો એ પ્રકૃતિના અને બ્રહ્માંડના નિયમને અનુસાર છે. આ કામ ત્યારે શક્ય બનશે જ્યારે તમે ઉચ્ચ શક્તિને કામે લગાડશો. જ્યારે જીવન લૌકિકથી અલૌકિક પ્રતિ પ્રયાણ કરશે ત્યારે આત્માની પવિત્રતાનો અનુભવ થશે. જીવનમાં પૂર્ણ જ્ઞાન પામવાનું આ પહેલું કદમ છે.”

“તમે આ અનુભવનો આસ્વાદ લીધો છે?” મેં પૂછ્યું.

“મેં ક્યો છે અને મને ખાત્રી છે કે તને પણ થશે. સત્કર્મો કરો. તમારા સમ્યક્ ચારિત્રને અનુરૂપ કર્મો કરો. પૂરી નિષ્ઠાથી કામ કરો. અંતરાત્માના અવાજને સાંભળો. બાકીની દેખભાળ એની મેળે થઈ જશે. જોન, તું જાણે છે કે તું ક્યારેય એકલો નથી?” જુલિયને કહ્યું.

“તમારા કહેવાનું તાત્પર્ય શું છે?”

“પછી કોઈ વાર તને સમજાવીશ. અત્યારે એટલું યાદ રાખ કે ચારિત્રનું નિર્માણ

કરવા દરરોજ થોડાં નાનાં નાનાં સત્કર્મો કરવા જરૂરી છે. એમર્સને કહ્યું છે: ચારિત્ર બુદ્ધિ કરતાં પણ ઉચ્ચ છે. મહાન આત્મા આચાર અને વિચાર બંનેમાં દૃઢ હોય છે. હમણાં જે સિદ્ધાંતોની મેં તને વાત કરી તે અનુસાર કર્મો કરીશ તો ચારિત્રનું નિર્માણ થશે. એમ કરવામાં વિફળ જઈશ તો સાચુ સુખ હંમેશા હાથતાળી દઈને જતું રહેશે.”

“અને આખરી વિધિ કઈ?”

“આખરી અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ વિધિ છે ‘સાદગી’. આ વિધિ અનુસાર સાદગીપૂર્ણ જીવન જીવો. યોગી રમણ કહેતા, ‘નાની નાની વાતોમાં સમય બરબાદ ન કરો. ખરેખર અર્થપૂર્ણ કામ હોય તેને પ્રાથમિકતા આપો અને કેવળ તેના પર લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરો અને પછી જુઓ કે જીવન કેવું સ્થિર, વ્યવસ્થિત, ફળદાયી અને અપવાદરૂપ કહી શકાય એવું શાંતિમય થઈ જાય છે,” જુલિયને ખાત્રી આપતાં કહ્યું.

“એ સાચા હતા. જે ક્ષણો મેં ઘઉંમાંથી ભૂંસું છૂટું પાડવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી મારું જીવન સંવાદિતા અને એકાત્મતાથી ભર્યુંભર્યું થઈ ગયું. તેજ ગતિથી જીવવાની મને આદત પડી ગઈ હતી. એ આદત મેં સમાપ્ત કરી. ટોર્નેડોની આંખના લક્ષ્યે જીવન જીવવાનું બંધ કર્યું. જીવનની ગતિને ધીમી પાડી દીધી અને જીવનરૂપી ગુલાબની સુગંધ લેવા માટે સમય કાઢવા લાગ્યો.”

“જીવનમાં સાદગી કેળવવા માટે તમે શું કર્યું?”

“મેં કિંમતી વસ્ત્રો પહેરવાનું છોડી દીધું. દિવસના છ છ અખબારો વાંચવાની આદત હતી તે છોડી દીધી. આખો દિવસ દરેકને મળવા માટે ઉપલબ્ધ રહેવાનું છોડી દીધું. શાકાહારી અને મિતાહારી બન્યો. પ્રાથમિકરૂપે મારી જીવન જરૂરિયાતોને ઓછી કરી નાખી. જોન, તું પણ જીવનમાં જરૂરિયાતોને જ્યાંસુધી ઓછી નહિ કરે ત્યાં સુધી તને જીવનમાં સંતોષ નહિ મળે અને લાસ વેગાસના જુગારી જેવો બની રહીશ. ઘૂમતા પૈડામાં અટકી જઈશ. હવે લકી નંબર આવશે એ આશાએ ‘હજી એક વધારે ચક્કર’ એમ કરતા કરતા આખરે બધું જ ગુમાવવાનો વખત આવશે. પોતાની પાસે હોય તેના કરતાં વધારે ને વધારે ઈચ્છા રાખતા જઈએ તો એ સ્થિતિમાં સુખ અને સંતોષ ક્યાંથી મળે?”

“પણ જુલિયન, પહેલા તમે એમ કહ્યું હતું કે ઈચ્છાપૂર્તિને પગલે સુખ આવે છે અને હવે કહો છો કે તું તારી જરૂરિયાતાને ઓછી કર અને થોડામાં સંતોષ માન. શું આ વિરોધાભાસ નથી?”

“વાહ! ઉત્તમ તર્ક. બુદ્ધિગમ્ય તર્ક. તને કદાચ વિરોધાભાસ જેવું લાગશે પણ એવું નથી. સ્વપ્નને સાકાર કરવાના પુરુષાર્થમાથી સ્થાયી સુખ આવે છે. એ માર્ગે આગળ વધતા રહો ત્યારે તમે સર્વોત્તમ હો છો. આ વાતનો મર્મ આ પ્રમાણે છે: સુખ મેઘધનુષના અંતે પ્રાપ્ત થતા સોનામહોરના ભ્રામક ચરૂ જેવું ક્ષણિક છે. દા.ત. હું કરોડપતિ હતો ત્યારે મારી જાતને હંમેશા કહેતો કે જ્યારે બેંકના ખાતામાં 300

મિલિયન ડૉલર હોય ત્યારે સાચી સફળતા કહેવાય, પણ આવો વિચાર તો વિનાશને નોતરવાનો નુસખો કહેવાય!”

“300 મિલિયન ડૉલર? અવિશ્વાસથી આંખ પહોળી કરીને મેં પૂછ્યું.”

“હા, 300 મિલિયન. મારી પાસે કેટકેટલી ધનસંપત્તિ હોવા છતાં મને સંતોષ નહોતો. વધારે આશામાં હું હંમેશા દુખી રહેતો. આને લોભ નહિ તો બીજું શું કહેવાય? આજે આ વાતને હું મુક્તપણે કબૂલ કરું છું. મિદાસ રાજાની વાર્તા સાથે એ કેટલી બધી મળતી આવે છે? મને ખાત્રી છે કે તેં આ વાર્તા જરૂર સાંભળી હશે?”

“હાસ્તો. એમને સોનામાં એટલી બધી પ્રીતિ હતી કે તેમણે પ્રભુને પ્રાર્થના કરી કે જે વસ્તુને તેમનો સ્પર્શ થાય તે સોનામાં બદલાઈ જાય. પ્રભુએ ‘તથાસ્તુ’ કહ્યું અને તે આનંદમાં ઝૂમી ઊઠ્યા. પછી તો એવું થયું કે જમવા માટે મોઢામાં કોળિયો મૂકવા જાય ત્યાં તેમના સ્પર્શથી એ સોનું બની જાય. રાજા એવી કફોડી સ્થિતિમાં આવી ગયા કે ન ખાઈ શકે કે ન પી શકે.”

“સાચી વાત. એ જ પ્રમાણે હું પણ ગાંડાની જેમ પૈસાની પાછળ એવો પડી ગયો હતો કે મારી પાસે તમામ સુખસાહેબી હોવા છતાં તેને ભોગવવા મારી પાસે સમય નહોતો. આખરે પાણી સાથે પાંઉ ખાવાનો વખત આવ્યો.” જુલિયને આ કહ્યું ત્યારે તેમના શાંત ચહેરા પર ગમગીની છવાઈ ગઈ.

“આ વાત તમે ગંભીરપણે કહી રહ્યા છો? હું તો અત્યાર સુધી એમ જ માનતો હતો કે તમે તો હંમેશા તમારા પ્રતિષ્ઠિત મિત્રો સાથે શહેરના ઉત્તમ રેસ્ટોરંટમાં જ જમવા જતા હતા.”

“એ બધું શરૂઆતમાં હતું. આજે પણ આ એક વાત ઘણા લોકો જાણતા નથી. મારી આવી અનિયંત્રિત જીવનશૈલીને કારણે મને ભારે અલ્સર થઈ ગયું અને તેમાંથી રક્તસ્રાવ થતો. પછી તો એક હોટ ડોગ ખાવાથી પણ હું માંદો પડી જતો. કેવી જિંદગી! મારી પાસે આટલી બધી ધનસંપત્તિ અને છતાં માત્ર પાણી અને પાંઉ જ ખાઈ શકું! ખરેખર દયાક સ્થિતિ હતી.” જુલિયને પોતાની વાત કરતાં કહ્યું. પણ જોન, હું અતીતમાં જીવનાર વ્યક્તિ નથી. આ મારા જીવનમાં એક મહાન બોધપાઠ હતો. મેં પહેલા કહ્યું તે પ્રમાણે કષ્ટ કે દુખ એ મહાન શિક્ષક છે. દુખના અનુભવથી ઉપર ઊઠવું હોય તો પહેલા દુખનો અનુભવ કરવો જ પડે. એ વિના આજે જે સ્થિતિ પર હું છું ત્યાં ન હોત.” જુલિયને નિર્મમભાવે કહ્યું.

“એવા ક્યા વિચારો છે જે અપનાવવાથી જીવનમાં સાદગી આવે?” મેં પૂછ્યું.

“એવી કેટલીય વસ્તુ છે જે તું કરી શકે. નાની નાની વસ્તુ કરવાથી પણ જીવનમાં બહુ મોટો ફરક પડશે.”

“જેમ કે?”

“દરેક વખતે ઘંટડી વાગે ત્યારે ટેલિફોન લેવાનું બંધ કર. પત્રોના થોકડા

વાંચવામાં સમય બરબાદ કરવાનું બંધ કર. એક જ અઠવાડિયામાં ત્રણ ત્રણ વાર બહાર જમવાનું બંધ કર. ગોલ્ફ ક્લબની સદસ્યતા છોડી દે. થોડે થોડે દિવસે સૂર્યોદયના દૃશ્યને નિહાળ. સેલ્યુલર ફોન વેંચી નાખ અને પેજરને હટાવી દે. વાતને આગળ ચાલુ રાખવાની જરૂર છે?” જુલિયને અલંકારિક ભાષામાં પૂછ્યું.

“મને તાત્પર્ય તો સમજાયું, પણ સેલ-ફોન વેંચી દઉં?” ડૉક્ટર સૂચના આપે કે ‘એની નાળ કાપી નાખો’ અને તે વખતે જેવી લાગણી બાળકના મનમાં થાય એવા ચિંતાના ભાવથી મેં પૂછ્યું.

“મેં કહ્યું તેમ મારી પૂર્વની યાત્રા દરમિયાન મેં જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું તે તને આપવું એ મારું કર્તવ્ય છે. તેમાંની દરેકે દરેક ટેકનિક તારે તારા જીવનમાં અપનાવવી જ જોઈએ એ જરૂરી નથી. તારી દૃષ્ટિએ જે તને ઉચિત લાગે તે અજમાવ અને તેનો ઉપયોગ કર.”

“હું જાણું છું કે કોઈ જ પ્રકારની અતિશયતા નહિ; દરેક વસ્તુમાં મધ્યમમાર્ગ.”

“બિલકુલ ઠીક.”

“મારે કબૂલ કરવું પડશે કે તમારી દરેક ટેકનિક અદ્ભુત છે, પણ શું માત્ર ત્રીસ જ દિવસમાં એ મારા જીવનમાં બહુ મોટું પરિવર્તન લાવી શકશે?”

“કદાચ ત્રીસ દિવસ કરતા પણ ઓછો સમય લાગે કે એનાથી વધારે પણ લાગે,” જુલિયને શરારતી સ્મિત સાથે કહ્યું ત્યારે તેમની આગવી પહેચાન બની ગયેલા ખંજન બંને ગાલમાં સ્પષ્ટ ઉપસી આવ્યા.

“પંડિતજી! જરા વિસ્તારપૂર્વક સમજાવશો.”

“જુલિયન કહીને બોલાવીશ તો મને વધારે સારું લાગશે. મારા જૂના લેટરપેડ પર ‘પંડિતજી’નું સંબોધન લખીશ તો એકદમ વિચિત્ર લાગશે.” તેમણે મજાક કરી. “હું ઈચ્છું છું કે ત્રીસ કરતાં પણ ઓછા દિવસ લાગે, કારણકે જીવનનું સાચું પરિવર્તન સ્વયંસ્ફુરિત અને આપમેળે થાય છે.”

“આપમેળે?”

“હા, આંખના પલકારામાં થઈ જાય છે. જે ક્ષણે તું અંતરના ઊંડાણમાંથી નિર્ણય કરીશ કે મારે મારા જીવનને ઉચ્ચતમ આયામ સુધી પહોંચાડવું છે એટલે તું આપોઆપ લક્ષ્યના માર્ગ પર ગોઠવાઈ જઈશ. અને તે જ ક્ષણે તું એક પરિવર્તિત વ્યક્તિ બની જઈશ.”

“તો પછી ત્રીસ દિવસ કરતા વધારે સમય લાગવાનું કારણ શું હોઈ શકે?”

“હું તને વચન આપું છું કે આ ઘડીથી લઈને એક જ મહિનામાં આ ટેકનિક અને સાધનોના પ્રયોગથી તું તારા જીવનમાં દેખીતો સ્પષ્ટ તફાવત જોઈ શકીશ. તારી અંદર ઊર્જા વધારે અને ચિંતા ઓછી; જીવનના દરેક પાસામાં મૌલિકતા વધારે અને તણાવ ઓછો દેખાશે. તેમ છતાં એક વાત જે હું અગાઉ કહી ચૂક્યો છું તે યાદ રાખજે કે સંતોની આ વિધિઓ ‘ક્વીક ફીક્ષ’- ‘તરત દાન અને મહાપુણ્ય’ જેવી

નથી. એ સનાતન પરંપરા છે. તેનું જીવનભર નિત્ય પાલન કરવાનું હોય છે. તેનું પાલન કરવાનું જેવું છોડી દઈશ એટલે તું ધીરેધીરે તારી જૂની ઘરેડ પર પાછો ફરીશ.”

“સ્વસ્થ જીવનની દસ વિધિ મને સમજાવ્યા પછી તેઓ થોભ્યા: “હું જાણું છું કે હું વાત આગળ ચાલું રાખું એમ તું ઈચ્છે છે. હું જે જ્ઞાન તને આપી રહ્યો છું તેમાં મને અતૂટ વિશ્વાસ છે. તેથી તને આખી રાત જગાડી રાખવામાં મને કોઈ વાંધો લાગતો નથી. વાસ્તવમાં હજી વધારે ગહન વાત કરવાની છે અને તેને માટે આ સમય જ ઉચિત છે.”

“તમે ખરેખર શું કહેવા માગો છો? શું આજે રાત્રે અત્યાર સુધી તમે જે કાંઈ વાત કરી એ ગહન નહોતી?” મેં આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતા પૂછ્યું.

“મેં તને અત્યાર સુધી જે ગૂઢ રહસ્યો સમજાવ્યા એ તને અને તારા સંબંધમાં આવનાર દરેક વ્યક્તિને પોતપોતાની ઈચ્છાનુસાર જીવન નિર્માણ કરવાના કામમાં આવશે, પણ સિવાનાના સંતોની ફિલસૂફી આંખથી દેખાય કે જોઈ શકાય તેના કરતાં વધારે ગહન છે. મેં અત્યાર સુધી તને શીખવી એ વ્યાવહારિક ફિલસૂફી હતી. હવે તેની પાછળ રહેલી સૈદ્ધાંતિક ફિલસૂફીની વાત તને કરીશ. મેં તને અત્યાર સુધી કેવળ સિદ્ધાંતોની રૂપરેખા જ આપી હતી. હવે એ સિદ્ધાંતોની પાછળ વહેતી આધ્યાત્મિક ધારાને જાણવાનો પ્રયાસ કરીશું. એ ગહન વાત તને અત્યારે ન સમજાય તો ચિંતા ન કરીશ. હમણાં કેવળ સાંભળ અને પછી વાગોળતો રહેજે એટલે ધીરેધીરે એ હજમ થશે અર્થાત્ તેને સમજીને જીવનમાં પચાવી શકીશ.”

“વિદ્યાર્થી તૈયાર હોય તો શિક્ષકે હાજર થવું પડે.” મેં કહ્યું.

“બિલકુલ ઠીક.” જુલિયને આ વખતે સ્મિત ફરકાવતા કહ્યું. “તું દરેક વાત બહુ ઝડપથી શીખી જાય છે.”

ઠીક છે. ચાલો, હવે આધ્યાત્મિક વાતો સાંભળીએ,” પહેલી સવારના ૨.૩૦ વાગ્યા છે તેના ખ્યાલ વિના મેં ઉત્સાહપૂર્વક કહ્યું.

“તારી અંદર સૂર્ય, ચંદ્ર, આકાશ અને બ્રહ્માંડનાં બધા જ આશ્ચર્યો રહેલાં છે. જે આદિ શક્તિએ આ તમામ આશ્ચર્યોથી ભરપૂર સૃષ્ટિનું નિર્માણ કર્યું છે તે જ શક્તિએ તારું પણ નિર્માણ કર્યું છે. તારી આસપાસની તમામ વસ્તુ પણ એ જ આદિ શક્તિમાંથી આવી છે. આપણે બધા એક છીએ.”

“મને નથી લાગતું કે હું તમને સમજી શકું છું.”

“આ પૃથ્વી પરના દરેક પ્રાણી અને પદાર્થમાં એક જીવ છે. આ બધા જીવો અખિલ બ્રહ્માંડના આત્મા પ્રતિ વહે છે. તું જો, જોન, તું જ્યારે તારા મન અને આત્માનું પોષણ કરે છે ત્યારે વાસ્તવમાં તું બ્રહ્માંડના આત્માનું પોષણ કરી રહ્યો છે. તું તારા જીવનને સુધારે છે ત્યારે તું તારી આસપાસના લોકોના જીવનમાં પણ સુધારા કરી રહ્યો છે. આત્મવિશ્વાસ સાથે તું તારાં સ્વપ્નોને પૂરા કરવાની દિશામાં જ્યારે આગળ વધવાની હિંમત કરીશ ત્યારે તું બ્રહ્માંડની શક્તિને તારી તરફ ખેંચવા

લાગીશ. મેં અગાઉ કહ્યા મુજબ જીવન પાસે તમે જે માગશો તે જીવન તમને આપશે. એ હંમેશા તમારું સાંભળે છે.”

“આ રીતે સ્વ-સ્વામીત્વ અને કેઈઝનનો સિદ્ધાંત મને મારી મદદ કરવામાં અને મારા દ્વારા અન્યને મદદ કરવામાં મારી મદદ કરશે?”

“એવું જ કાંઈક. તું તારા મનને સમૃદ્ધ કરીશ, તારા શરીરની સંભાળ રાખીશ અને તારા આત્માને પોષણ આપીશ ત્યારે તને સમજાશે કે ખરેખર હું તને શું કહેવા માગું છું.”

“જુલિયન, હું જાણું છું કે તમારી ભાવના સારી છે, પણ ૨૧૫ પાઉન્ડના વજનની એક પારિવારિક વ્યક્તિ જેણે અત્યાર સુધી પોતાના વ્યક્તિગત વિકાસ કરતા અસીલોના વિકાસ માટે જ વધારે સમય ગાળ્યો હોય તેને માટે સ્વ-સ્વામીત્વનો આદર્શ બહુ ઉચ્ચ કહેવાય. જો હું નિષ્ફળ જાઉં તો શું થાય?”

“જોન, પ્રયત્ન કરવા માટે હિંમત ન હોવી એ જ ખરી નિષ્ફળતા છે; એમાં કાંઈ જ ઓછુવત્તુ નહિ. અધિકાંશ લોકોમાં તેમની અને તેમનાં સ્વપ્નોની વચ્ચે એક દિવાસ બાધા બનીને ઊભી હોય છે અને એ છે, નિષ્ફળતાનો ડર. જીવનમાં કોઈપણ પુરુષાર્થની સફળતા માટે નિષ્ફળતા જરૂરી છે. નિષ્ફળતા આપણી કસોટી કરે છે અને આપણો વિકાસ કરે છે. એ આપણને બોધપાઠ આપે છે અને પૂર્ણજ્ઞાનના માર્ગે માર્ગદર્શન આપે છે. પૂર્વના ગુરુઓનું કહેવું છે કે ૧૦૦ નિશાન ચૂક્યા પછી દરેક તીર બળદની આંખને વીંધે છે. ‘નુકસાનમાંથી લાભ ઊઠાવો’ આ છે પ્રકૃતિનો મૂળભૂત નિયમ. નિષ્ફળતાથી ક્યારેય ડરીશ નહિ. નિષ્ફળતા તારો મિત્ર છે.”

“તો શું નિષ્ફળતાને હું ગળે લગાડું?” મેં અવિશ્વાસથી પૂછ્યું.

“કુદરત પણ શૂરવીર પર મહેર કરે છે. જીવનને ઉચ્ચતમ સ્તર પર ઊઠાવવાનો તું શૂરવીરતાથી દૃઢ સંકલ્પ કરીશ તો તારા આત્માની શક્તિ તને માર્ગદર્શન આપશે. યોગી રમણની માન્યતા હતી કે દરેકની નિયતિ જન્મતાંની સાથે જ નક્કી થઈ જાય છે. આ માર્ગ સદા અદ્ભૂત ખજાનાથી ભર્યા એક ચમત્કારપૂર્ણ સ્થાન પ્રતિ જાય છે. હિંમત કેળવીને આ માર્ગે ચાલવું કે નહિ એ દરેક વ્યક્તિના પોતાના પર નિર્ભર છે. યોગી રમણે મને એક વાર્તા કહી હતી એ હું આજે તને કહું છું. “પ્રાચીન ભારતમાં એક વાર એક દુષ્ટ રાક્ષસ રહેતો હતો. તેની પાસે સમુદ્રને કિનારે એક ભવ્ય કિલ્લો હતો. લડાઈ લડવા માટે તે અનેક વર્ષોથી બહાર હતો. પડોશના ગામનાં બાળકો રાક્ષસના બગીચામાં આવ-જા કરતા અને ખૂબ આનંદકિલ્લોલ કરતા. એક દિવસ રાક્ષસ પાછો ફર્યો અને તેણે બાળકોને ઊંચકીને બહાર ફેંકી દીધા. કિલ્લાના વિશાળ ઓકના દરવાજાને ગુસ્સાથી બંધ કરતા જોરથી બરાડો પાડ્યો, ‘અહીં ક્યારેય પાછા આવશો નહિ.’ પછી બાળકો અંદર આવી ન શકે તે માટે તેણે બગીચાની ફરતે આરસની એક ઊંચી મજબૂત દિવાલ બાંધી દીધી.

“થોડા સમયમાં શિયાળાની ઋતુ આવી અને કડકડતી ઠંડી પડવા લાગી.

ભારતના ઉપદ્વિપીય ઉત્તરીય પ્રદેશમાં અમસ્તીયે ઠંડી પડતી જ હોય છે. રાક્ષસને થયું કે હવે તો ઉનાળાની ઋતુ આવે તો સારું. રાક્ષસના કિલ્લાની નીચે ગામ હતું ત્યાં વસંત ઋતુનું આગમન થયું, પણ રાક્ષસના બગીચામાંથી બફીલો પંજો હજી પણ જવાનું નામ લેતો નહોતો. આખરે એક દિવસ રાક્ષસના નાક સુધી વસંતમાં ખીલતાં ગુલાબ, ડેફોડીલ અને ઓર્ચિડ વગેરે પુષ્પોની સુગંધ આવી અને બારીમાંથી તેણે સૂર્યનો પ્રકાશ પણ જોયો. ‘આખરે વસંતઋતુનું આગમન થયું!’ બગીચાની બહાર દોડીને તેણે મોટેમોટેથી બૂમ પાડી. વસંત તેને આંગણે આવી પણ રાક્ષસ તેને જોવા કે તેનો સત્કાર કરવા તૈયાર નહોતો. ગામનાં બાળકો ગમે તેમ કરીને દિવાલ પર ચડીને બગીચામાં પહોંચવામાં સફળ થયા અને બગીચામાં રમવા લાગ્યા. બાળકોની હાજરીથી રાક્ષસનો બગીચો શિયાળુ ખાંડવવનમાંથી વસંતના વિવિધ પુષ્પોથી મહેકતા હર્યાભર્યા ઉપવનમાં પલટાઈ ગયો. એક બાળક સિવાય બધા જ બાળકો હસતા હતા અને આનંદમાં ચીંચીયારીઓ પાડતા હતા. રાક્ષસે તેના આંખના ખૂણામાંથી એ નાનકડા બાળકને એક ખૂણામાં ઊભેલો જોયો. એ બધા કરતા નાનો હતો. તેની આંખમાંથી આંસુ વહેતા હતા, કારણકે દિવાલ પર ચડીને બગીચામાં આવી શકે તેટલી તેનામાં તાકાત નહોતી. એ બાળકને જોઈને રાક્ષસને બહુ જ દુખ થયું અને જીવનમાં પહેલી જ વાર તેને પોતાના દુષ્ટ કર્મ અને ભૂલ પર ખૂબ પસ્તાવો થયો. બાળક તરફ દોડતાં તે મનોમન બોલ્યો, “હું આ બાળકને મદદ કરીશ.” આ બાજુ રાક્ષસને આવતો જોઈને બાળકો ભયભીત થઈ પોતાનો જાન બચાવવા બગીચાની બહાર ભાગી ગયા પણ પેલો નાનો બાળક તો જમીન પર અડીખમ ઊભો રહ્યો. એ તોતડાતા અવાજે બોલ્યો, “હું આ રાક્ષસની ગરદન કાપી નાખીશ. અમારા આ રમતગમતના મેદાનની હું રક્ષા કરીશ.”

“જેવો એ બાળકની નજીક પહોંચ્યો એટલે રાક્ષસે તેના બે હાથ પસાર્યા અને પ્રેમપૂર્વક કહ્યું, “હું તારો મિત્ર છું. દિવાલ પર ચડીને બગીચાની અંદર આવવામાં હું તારી મદદ કરીશ. આ બગીચો હવેથી તારો છે.” આ નાનો બાળક બધા બાળકોનો હીરો બની ગયો અને આનંદમાં ઝૂમી ઊઠ્યો. તે બાળક ગળામાં કાયમ એક સોનાનો હાર પહેરી રાખતો હતો. બાળકે એ હાર રાક્ષસને આપ્યો અને કહ્યું, “આ મારું શુકનવંતુ તાવીજ છે. હું ઈચ્છું છું કે એ હવે તમે પહેરો.”

“તે દિવસથી બાળકો નિર્ભયપણે રાક્ષસ સાથે તેના સુંદર બગીચામાં રમવા લાગ્યા, પણ રાક્ષસનો સૌથી મનીતો પેલો નાનો બાળક ક્યારેય પાછો ફર્યો નહિ. સમય પસાર થતો ગયો અને રાક્ષસ માંદો પડ્યો અને શરીરથી દુર્બળ થઈ ગયો. બાળકો બગીચામાં રમતા પણ તેમની સાથે રમવાની હવે રાક્ષસમાં તાકાત રહી નહોતી. એ શાંતિના દિવસોમાં રાક્ષસ પેલા બાળકને સૌથી વધારે યાદ કરતો હતો.”

“એવામાં એક દિવસ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં રાક્ષસે બારીની બહાર નજર

નાખી અને તેણે એક અકલ્પનીય દૃશ્ય જોયું: બગીચામાં લગભગ બધે જ બરફ છવાઈ ગયો હતો, પણ બગીચાની બરાબર વચ્ચે એક મનોરમ્ય ગુલાબની ઝાડી હતી અને તેમાંથી ચોતરફ મનોહર રંગબેરંગી ફુલો પથરાઈ ગયા હતા. ગુલાબનાં ફુલો પાસે રાક્ષસનો સૌથી માનીતો નાનકડો દોસ્ત ઊભો હતો. એ બાળક મીઠુંમીઠું મંદમંદ હસતો હતો. તેને જોઈને રાક્ષસ આનંદમાં આવી નાચવા લાગ્યો અને તેને ગળે લગાડવા બહારની તરફ દોડ્યો. તેની પાસે પહોંચીને રાક્ષસે કહ્યું, ‘મારા નાનકડા દોસ્ત, આટલાં વર્ષો સુધી તું ક્યાં હતો? તારી યાદ મને બહુ સતાવતી હતી.’

“બાળકે ગંભીરતાપૂર્વક જવાબ આપ્યો, ‘ઘણાં વર્ષો પહેલા તમે મને ઊંચકીને દિવાલ પરથી તમારા અદ્ભુત બગીચામાં લઈ ગયા હતા. આજે હું તમને મારા બગીચામાં લઈ જવા આવ્યો છું.’ તે દિવસે મોડેથી અન્ય બાળકો રાક્ષસને મળવા આવ્યા ત્યારે તેમણે રાક્ષસને જમીન પર નિશ્ચેષ્ટ પડેલો જોયો. તેનું શરીર માથાથી પગ સુધી હજારો ગુલાબના સુંદર પુષ્પોથી ઢંકાયેલું હતું.

“જોન, પેલા બાળકની જેમ હંમેશા બહાદુર બન. તારા સિદ્ધાંત પર અડગ રહે. સ્વપ્નને પૂરા કરવા પુરુષાર્થ કર. એ તને તારા ભાગ્ય પ્રતિ દોરી જશે. લક્ષ્યને અનુસર. એ તને બ્રહ્માંડના અલૌકિક ક્ષેત્રમાં લઈ જશે. બ્રહ્માંડના આશ્ચર્યોનું અનુસરણ કર. એ તને ગુલાબના ફુલોથી આચ્છાદિત એક અનોખા ઉપવનમાં લઈ જશે.”

તમારી આ વાર્તા મારા હૃદયના ઊંડાણ સુધી સ્પર્શી ગઈ છે એમ કહેવા માટે મેં જુલિયન સામે જોયું ત્યારે મારી નજર સમક્ષ જે દૃશ્ય મેં જોયું તેનાથી હું ચોંકી ગયો. જેમણે પોતાના જીવનનો ઉત્તમ સમય શ્રીમંતો અને પ્રતિષ્ઠિતોને બચાવવામાં વીતાવ્યો હતો એવા આ એક પથ્થરદિલ વકીલ આજે રડી રહ્યા હતા.

પ્રકરણ ૯ ક્રિયા વિધિનો સાર •

જુલિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદગુણ

સકેઈઝનનો અભ્યાસ

જ્ઞાન

- સ્વસ્વામીત્વ એ જીવન નિયંત્રણનું ડી.એન.એ. છે.
- બાહ્ય સફળતા આંતરિક સફળતાથી મળે છે.
- તન, મન અને આત્માને નિરંતર સંવારવાથી પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

ટેકનિક

- જે કામનો ડર લાગતો હોય તે કામ કરો.
- સ્વસ્થ જીવનની દસ પ્રાચીન વિધિ

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

જગત શૂરવીર પર મહેર કરે છે. જીવનને ઉચ્ચતમ સ્તર પર લઈ જવાનો તું શૂરવીરતા પુર્વક દૃઢ સંકલ્પ કરીશ તો તારા આત્માની શક્તિ તને માર્ગદર્શન આપી એક ચમત્કારિક સ્થાન પર લઈ જશે જ્યાં એક અદ્ભુત ખજાનો છે.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રકરણ ૧૦

અનુશાસનની શક્તિ

મને વિશ્વાસ છે કે આજના જમાનામાં આપણે સ્વયં આપણા ભાગ્યના નિર્માતા છીએ. જે કામ આપણને સોંપવામાં આવ્યું છે એ આપણા ગજા બહારનું નથી, એ કામ કરવા માટે જે કષ્ટ આવશે અથવા પરિશ્રમ કરવો પડશે તે આપણી સહનશક્તિની બહાર નથી. જ્યાં સુધી આપણને આપણા લક્ષ્યમાં અને જીતની અજેય ઈચ્છાશક્તિમાં વિશ્વાસ છે, આપણો વિજય નિશ્ચિત છે.

વિન્સ્ટન ચર્ચિલ

યોગી રમણની બોધકથાની આધારશીલા પર જુલિયને જ્ઞાનસંગોષ્ઠી આગળ ચલાવી. મારા મનરૂપી બગીચાની અંદર શક્તિ અને ક્ષમતાનો ભંડાર છે એ જ્ઞાન મને થઈ ચૂક્યું હતું. જીવનમાં એક નિશ્ચિત ઉદ્દેશ અને ઉદ્દેશ નિર્ધારની પ્રભાવકતા- આ બંનેનું જીવનમાં શું મહત્ત્વ છે એ વાત મને પ્રકાશઘરના પ્રતીકથી સારી રીતે સમજાઈ ગઈ હતી. ૯ ફુટ ઊંચા અને ૯૦૦ પાઉન્ડ વજનના જાપનીસ પહેલવાન સુમોના ઉદાહરણ દ્વારા કેઈઝનના સનાતન સિદ્ધાંત અને સ્વ-સ્વામીત્વથી થતા અગણિત લાભ વિષે મને સ્પષ્ટ નિર્દેશ મળી ગયો હતો, પણ હજી કોઈ સર્વોત્તમ વાત જાણવાની મારે બાકી છે એ બાબતનો મને બહુ ખ્યાલ નહોતો.

“જોન, તને વાર્તામાં આપણો એક મિત્ર નગ્ન સુમો પહેલવાન હતો તે યાદ હશે?”

“સિવાય કે ગુલાબી રંગના કેબલના વાયરથી તેણે તેના ગુપ્તાંગ ઢાંક્યા હતા.” મેં અધવચ્ચે મજાક કરતા કહ્યું.

“તારી વાત સાચી છે.” જુલિયને પ્રશંસા કરી. જોન, ગુલાબી રંગના કેબલના વાયર તને આત્મસંયમ અને અનુશાસનની તાકાતની સતત યાદ દેવરાવવાનું કામ

કરશે જે એક અધિક સમૃદ્ધ, અધિક પ્રસન્ન અને અધિક જ્ઞાનપૂર્ણ જીવનનું નિર્માણ કરવામાં ઉપયોગી છે. આજસુધી જગતના જેટલા પણ લોકોના સંપર્કમાં હું આવ્યો હતો તે બધા કરતાં સિવનાના સંતો મને સૌથી સ્વસ્થ, સંતોષી અને ધીરગંભીર લાગ્યા હતા. તેમનું જીવન સૌથી વધારે શિસ્તબદ્ધ હતું. આ સંતોએ મને શીખવ્યું કે આત્માનુશાસનનો ગુણ કેબલના વાયર સમાન છે. જોન, તેં ક્યારેય સમય કાઢીને કેબલના વાયરનો અભ્યાસ કર્યો છે?”

“મારી પ્રાથમિકતાઓની યાદીમાં એ કામ ક્યારેય નહોતું.” મેં તરત કબૂલી લીધું.

“ભલે. હવે કોઈવાર સમય કાઢીને તેનું ધ્યાનથી નીરક્ષણ કરજે. કેબલનો વાયર કેટલાય નાના તારને એકબીજાની સાથે વીંટાળીને બનાવેલો હોય છે. એકસો એક તાર એકહમ પાતળો અને કમજોર હોય છે, પણ સાથે વીંટાળીને બનાવેલો તાર લોખંડ કરતાં પણ વધારે મજબૂત બની જાય છે. આત્મસંયમ અને ઈચ્છાશક્તિનું પણ આવું જ છે. ઈચ્છાશક્તિને લોખંડી બનાવવા માટે જીવનમાં અનુશાસનના ગુણની વૃદ્ધિ થાય એવાં નાનાં નાનાં કામો કર્યા કરીએ અને પછી જ્યારે ઢગલાબંધ કામ ભેગા થઈ જાય ત્યારે એમાંથી ભરપૂર આંતરિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક જૂની આફ્રિકન કહેવતમાં આ વાત બહુ સુંદર રીતે સમજાવી છે: કરોળિયાનાં જાળાં જો ભેગા થઈ જાય તો એ સિંહને પણ બાંધી શકે. તું તારી બદ્ધ ઈચ્છાશક્તિને મુક્ત કરીશ તો એ તારી નિજી જગતની માલિક થઈ જશે. તું આત્માનુશાસનની પ્રાચીન કળાની નિરંતર પ્રેક્ટિસ કરતો રહીશ તો અવરોધ ગમે તેટલો ઊંચો હશે પણ તેને પાર કરવામાં તને કોઈ મુશ્કેલી નડશે નહિ. પડકાર ગમે તેટલો મોટો હશે પણ તું તેને જીતી શકીશ. સંકટ ગમે તેટલું ભયંકર હશે પણ તું ઠંડા મગજથી તેને સહન કરી શકીશ. આત્માનુશાસન તને માનસિક શક્તિનો ખજાનો ઉપલબ્ધ કરાવશે. જીવનમાં કોઈપણ તકલીફ આવે અને એક નાનકડા ખૂણામાં ઘડેલાઈ જવા જેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે એ પરિસ્થિતિમાં ટકી રહેવા માટે એ ખજાનો તને કામમાં આવશે.”

“હું તને એક હકીકતથી સાવધાન કરવા માગું છું કે ઈચ્છાશક્તિનો અભાવ એ માનસિક રોગની નિશાની છે,” જુલિયને ચક્રિત થઈ જવા જેવી વાત કરી. માટે તને કહું છું કે જો તું આ રોગથી પીડાતો હો તો બને તેટલી જલદીથી તેને ઉખાડીને ફેંકી દેવાના કામને પ્રાથમિકતા આપજે. ઈચ્છાશક્તિ અને અનુશાસનની ભરપૂરતા એ ચારિત્રવાન અને અદ્ભુત જીવન ધરાવતી વ્યક્તિની મુખ્ય વિશેષતા છે. ઈચ્છાશક્તિને કારણે તેમની કથની અને કરણીમાં સમાનતા જોવા મળે છે. આવી ઈચ્છાશક્તિ હશે તો શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં મશરૂની તળાઈમાં સૂતા હશે તો પણ સવારે મેદાનમાં ચાલવા જવા માટે, આત્માને પોષણ આપવા માટે કે મનને કેળવવા માટે તમે સવારે વહેલા ૫.૦૦ વાગે ઊઠીને ધ્યાન કરવા બેસી

જશો. તારામાં ઈચ્છાશક્તિ હશે તો કોઈ નાદાન કે અજ્ઞાન વ્યક્તિ તારું અપમાન કરે અથવા તારી મરજી વિરુદ્ધ કામ કરે ત્યારે તું ચૂપ રહી શકીશ. આ ઈચ્છાશક્તિ અન્યને આપેલા વચનને, વિશેષ મહત્વપૂર્ણ તો પોતાને આપેલા વચનને, પૂરા કરવાની શક્તિ આપે છે.”

“શું એ એટલો મહત્વપૂર્ણ ગુણ છે?”

“નિશ્ચિતપણે, મારા મિત્ર. શાંતિ, સંભાવના અને ઉમંગથી સમૃદ્ધ જીવનનું નિર્માણ કરવા ઈચ્છતી દરેક વ્યક્તિ માટે નિશ્ચિતપણે આ એક આવશ્યક ગુણ છે.”

પછી જુલિયને તેમના ઝભ્ભાનાં ગજવામાં હાથ નાખી એક ચાંદીનું ચળકતું લોકેટ બહાર કાઢ્યું. પ્રાચીન ઈજિપ્તના મ્યુઝિયમની કોઈ પ્રદર્શિત વસ્તુ હોય એવું એ લાગતું હતું.

“તમારે આ ન રાખવું જોઈએ,” મેં મજાક કરી.

“સિવાનાના સંતોએ મને વિદાયના પ્રસંગે તેમના તરફથી આ ભેટ આપી હતી. એક જ પરિવારના સભ્યો હોઈએ એવી રીતે અમે આનંદથી એકમેકની સાથે હળીમળીને રહ્યા હતા. તેમણે પ્રેમ અને હોંશથી જે રાત્રે વિદાય સમારંભ ગોઠવ્યો અને ઉજવણી કરી એ મારે માટે સૌથી મહાન અને સૌથી દુઃખદ રાત્રિ હતી. સિવાનાના નિર્વાણને છોડવું મને ગમતું નહોતું. એ મારું આશ્રયસ્થાન હતું. ભવાટવિમાં રણદ્વીપ કહી શકાય એવું એ સ્થાન હતું. એ સંતો મારા આધ્યાત્મિક ભાઈબહેન બની ગયા હતા. મારું અડધું હૃદય તે રાત્રે હું ઊંચે હિમાલય પર્વત પર છોડીને આવ્યો હતો.” બોલતા બોલતા તેમનો અવાજ ધીમો પડતો ગયો.

“લોકેટ પર કયા શબ્દો કોતરેલા છે?”

“હું તને વાંચી સંભળાવું છું. જોન, એ શબ્દોને તું ક્યારેય ભૂલતો નહિ. મારા જીવનમાં જ્યારે પણ આપત્કાળ આવ્યો ત્યારે આ શબ્દોએ મારી મદદ કરી છે. હું ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે તને તારી મુસીબતના સમયે આ શબ્દોથી આશ્વાસન મળે. એ શબ્દો આ પ્રમાણે છે:

અનુશાસનની એરણ પર ટીપાઈશ તો સાહસ અને શાંતિ
સંપન્ન ચારિત્રનું નિર્માણ થશે. જીવનમાં ઈચ્છાશક્તિનો-દઢ
મનોબળનો સદ્ગુણ કેળવીશ તો જીવનના પરમ આદર્શ પ્રતિ
નિશ્ચિતપણે ઉન્નયન કરીશ અને એક એવા સ્વર્ગીય ભવનમાં
નિવાસ કરીશ જે સર્વશ્રેષ્ઠ, આનંદપ્રદ અને ઉજાપૂર્ણ હશે.
અનુશાસન અને ઈચ્છાશક્તિ વિના મનુષ્ય કંપાસ વિનાના
નાવિક જેવો છે જે અંતે નાવ સોતો સમુદ્રમાં ડૂબી જાય છે.

“જુલિયન, મેં વાસ્તવમાં આત્મસંયમ/નિયંત્રણના મહત્ત્વ વિષે ક્યારેય વિચાર કર્યો જ નથી. જોકે અનેકવાર મનમાં એમ થયા કરતું હતું કે મારું જીવન વધારે અનુશાસિત હોય,” મેં કબૂલ્યું. “શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે જેમ મારો કિશોર વયનો દિકરો સ્થાનીય જીમમાં તેની માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવે છે તેમ હું પણ જીવનમાં શિસ્તનું નિર્માણ કરી શકું?”

“જોન, આ સરખામણી બહુ સુંદર અને સચોટ છે. જેમ તારો દિકરો શરીરને કસીને મજબૂત કરે છે તેમ તું તારા મનને અનુશાસનથી કસીને દઢ કર. કોઈપણ વ્યક્તિ અત્યારે ગમે તેટલી આળસુ કે નિર્બળ લાગતી હોય પણ અનુશાસનથી તે ટૂંક સમયમાં શિસ્તબદ્ધ થઈ શકે છે. મહાત્મા ગાંધીનું ઉદાહરણ શ્રેષ્ઠ છે. આધુનિક યુગના આ સંત વિષે વિચારીએ તો એક એવી વ્યક્તિની યાદ આપણી સમક્ષ આવે જે પોતાના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા દિવસો સુધી અન્ન વિના રહી શકતી અને પોતાના સિદ્ધાંતોને ખાતર અનેક કષ્ટો ઉઠાવી શકતી હતી. પણ ગાંધીજીના જીવનનું તું સૂક્ષ્મ રીતે અધ્યયન કરીશ તો તને ખ્યાલ આવશે કે શરૂઆતમાં તેમનામાં પણ આત્મ-નિયંત્રણનો અભાવ હતો.”

“હવે તમે એમ તો કહેવાના નથી ને કે ગાંધીજી ચોકલેટ ખાવાના શોખીને હતા?”

“બિલકુલ નહિ. દક્ષિણ આફ્રિકામાં જ્યારે ગાંધી એક યુવાન વકીલ હતા ત્યારે તેઓ જલદીથી ગુસ્સે થઈ જતા. સાદા સફેદ ધોતિયાની જેમ ઉપવાસ અને ધ્યાન પણ તેમને માટે તદ્દન નવા હતા, પણ પછીથી એ ત્રણે વસ્તુ તેમની અંગત ઓળખાણ બની ગઈ હતી.”

“શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે તાલીમ અને માનસિક તૈયારી-એ બંનેના યોગ્ય સંગમથી ગાંધીજીની ઈચ્છાશક્તિ જે કક્ષાએ હતી ત્યાં સુધી હું પણ પહોંચી શકું?”

“દરેક વ્યક્તિ અલગ છે. યોગી રમણે મને એક મૂળભૂત સિદ્ધાંત શીખવ્યો હતો કે જે સાચો જ્ઞાની હોય તે બીજા જેવા થવાનો ક્યારેય પ્રયત્ન ન કરે, પણ પોતે હોય તેના કરતા વધારે સારા થવાનો પ્રયત્ન કરે. બીજા સાથે નહિ પણ પોતાની સાથે જ હરિફાઈ કરે,” જુલિયને ઉત્તર આપ્યો.

“તારામાં જ્યારે આત્મનિયંત્રણ આવશે ત્યારે તું જે કામ હંમેશા કરવા માગતો હતો, જેમ કે મેરેથોન માટે તાલીમ લેવી, ઘૂઘવતા પાણીમાં તરાપાથી ફરવાની કળામાં નિપુણ થવું, કલાકાર થવા માટે વકીલાત છોડી દેવી અથવા ભૌતિક ધનસંપત્તિ કે આધ્યાત્મિક સંપદાનું સ્વપ્ન સેવવું, આવા કોઈ પણ મુશ્કેલ લાગતા કામ કરવા માટે તું નિર્ણય લઈ શકીશ. આ બાબતમાં હું તારો આલોચક નહિ બનું. હું તને ફક્ત એટલું જ કહીશ કે તું તારી સૂતેલી ઈચ્છાશક્તિને જગાડીશ તો એ બધું તારી મુઠ્ઠીમાં આવશે.”

જુલિયને તેમાં એક મુખ્ય વાત ઉમેરી: “જીવનમાં આત્મનિયંત્રણ અને અનુશાસનની ભાવનાનું નિર્માણ કરીશ તો તને સ્વતંત્રતાની અદ્ભુત લાગણીનો અનુભવ થશે અને બધી જ વસ્તુ બદલાઈ જશે.”

“તમારા કહેવાનું તાત્પર્ય શું છે?”

“કેટલાક લોકો સ્વતંત્ર હોય છે. જ્યાં જવું હોય ત્યાં જઈ શકે છે અને જે કરવું હોય તે કરી શકે છે, પણ મોટાભાગના લોકો તેમની લાગણીના ગુલામ હોય છે. એ લોકો ક્રિયાશીલ હોવાને બદલે પ્રતિક્રિયાવાદી બની ગયા હોય છે. આવા લોકો સમુદ્રની લહેરની જેમ કિનારે ખડક સાથે અફળાઈને ભરતી જે દિશામાં તેમને લઈ જાય ત્યાં ચાલ્યા જાય છે. દા.ત. કોઈ વ્યક્તિ તેના કુટુંબ સાથે શાંતિથી સમય ગાળતી હોય અને એવામાં ઑફિસમાંથી કોઈ સમસ્યા લઈને તેને બોલાવા આવે તેવે વખતે ક્યું કામ જીવનના ઉદ્દેશ માટે વધારે જરૂરી છે તેનો જરા પણ વિચાર કર્યા વિના ગુસ્સામાં પગ પછાડતા તેમની સાથે દોડી જતા હોય છે. તેથી મેં મારા જીવનમાં અહીં પશ્ચિમમાં કે પૂર્વમાં બંને જગ્યાએ જે કાંઈ જોયું છે તેના આધારે તને એ જ કહીશ કે અમુક લોકો પાસે સ્વતંત્રતા તો હોય છે પણ તેમની પાસે આઝાદી હોતી નથી. તેમના અર્થપૂર્ણ અને જ્ઞાનપૂર્ણ જીવનમાં એક તત્ત્વ ખૂટે છે. તાત્કાલીક માગણીની પેલે પાર ખરી સચ્ચાઈને જોવાની કે વૃક્ષોની પેલે પાર જંગલ છે તેને જોવાની આઝાદી તેમની પાસે નથી.”

જુલિયન સાથે સહમત થયા સિવાય છૂટકો નહોતો કારણકે તે વિષે ફરિયાદ કરવા જેવું મારી પાસે કાંઈ જ નહોતું. મારી પાસે એક મોટો પરિવાર, આરામદાયક ઘર અને ધીકતીઘાકતી વકીલાતની પ્રેક્ટિસ આ બધું જ હતું તેમ છતાં ‘હું આઝાદ છું’ એમ છાતી ઠોકીને કહી શકવાની સ્થિતિમાં હું નહોતો. મારું પેજર મારા જમણા હાથ સાથે હંમેશા જોડાયેલું હોય છે. મારે હંમેશા ઉતાવળ જ હોય એટલે કાયમ દોડતા જ રહેવું પડે છે. મારી પત્ની જેની સાથે આરામથી બેસીને પ્રેમથી વાત કરવાનો મને ક્યારેય સમય હોતો નથી. નજીકના ભવિષ્યમાં તો મારે માટે પણ સમય કાઢવો એ બોસ્ટનમાં મેરથોન જીતવા જેટલું અસંભવ બની જાય તો નવાઈ નહિ. આજ સુધી મેં ક્યારેય સાચી અસીમ આઝાદીનો અનુભવ કર્યો નહોતો. હું જેમ જેમ આ વાત પર વિચાર કરતો ગયો તેમ તેમ મને લાગતું ગયું કે હું યુવાન હતો ત્યારે સંવેદનશીલતા એ મારી નબળાઈ હતી અને હું લાગણીનો શિકાર હતો. મારે શું કરવું એ લોકો મને કહેતા અને લોકો કહેતા તે પ્રમાણે જ હું હંમેશા કરતો.

“શું ઈચ્છાશક્તિ દઢ કરવાથી મને વિશેષ આઝાદી મળી શકે?”

“આઝાદીને ઘર સાથે સરખાવી શકાય: જેમ એક એક ઈંટ મૂકીને આપણે ઘરનું નિર્માણ કરીએ છીએ તેમ જીવનરૂપી ઘરનું નિર્માણ કરવા માટે સૌથી પહેલી ઈંટ તું ઈચ્છાશક્તિની મૂકજે. એ ઈચ્છાશક્તિ તને કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય કામ કરવાની પ્રેરણા આપશે. એ ઈચ્છાશક્તિ તને કોઈપણ કામ હિંમતપૂર્વક કરવા

માટે શક્તિ આપશે. એ ઈચ્છાશક્તિ તું તારી જાતને સ્વસ્થ રાખી શકીશ. એ તને જીવનને યથાવત્ સ્વીકારી લેવાને બદલે મનોવાંછિત જીવન જીવવા માટે શક્તિ આપશે.”

અનુશાસનનો ગુણ કેળવવાથી અનેક લાભ થાય છે એ પણ જુલિયને દર્શાવ્યું.

“માન કે ન માન, પણ ઈચ્છાશક્તિ કેળવવાથી તારી ચિંતા કરવાની ટેવ મટી જશે અને તું પહેલા કરતાં વધારે ઉર્જાવાન બનીશ. જોન, આત્મસંયમ એ મન પર સંયમ કેળવવાથી વિશેષ કાંઈ જ નથી. ઈચ્છા એ માનસિક શક્તિઓનો રાજા છે. મનને વશ કરીશ તો જીવન આપોઆપ વશમાં આવી જશે. દરેક વિચાર પર કાબૂ રાખવાથી મનને વશ કરવામાં સમર્થ થવા છે. તેનાથી સ્વસ્વામીત્વની શરૂઆત થાય છે. તમામ નબળા વિચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢીશ અને સારા અને સકારાત્મક વિચારો પર મનને કેન્દ્રિત કરી શકીશ તો સકારાત્મક અને સારા કર્મો આપોઆપ થવા લાગશે. જગતમાં જે કાંઈ સારું અને સકારાત્મક છે તે તરફ મનને સ્વાભાવિક રીતે આકર્ષણ થવા લાગશે.”

“તને એક ઉદાહરણ આપું છું: મારી લે કે તારા વ્યક્તિવ વિકાસ માટે સવારે ૬.૦૦ વાગે ઊઠીને તારા ઘરની પાછળના બગીચાની આસપાસ દોડવાની કસરત કરવી એ તારું પહેલું લક્ષ્ય છે. મારી લે કે હાલ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીની દિવસો છે. એલાર્મ ઘડિયાળ તને ગાઢ ઊંઘમાંથી જગાડે છે. તારા મનમાં સૌથી પહેલો ભાવ એ ઊઠે છે કે એલાર્મનું બટન બંધ કરીને પાછો પથારીમાં સૂઈ જાઉં. કસરતના વિચારને કાલ પર ઘડેલી દેવા દે. આ પ્રકારનો કમ થોડા દિવસ ચાલે છે અને પછી છેવટે તું એ નિર્ણય પર આવે છે કે મારી જૂણી રહેણીકરણી બદલવા માટે હવે હું બહુ ઘરડો કહેવાઉં એટલે ‘શારીરિક ફિટનેસ’નું લક્ષ્ય મારે માટે બહુ જ અવ્યાવહારિક છે.”

“જુલિયન, તમે મને બરાબર ઓળખો છો,” મેં પ્રામાણિકતાથી કહ્યું.

“હવે આપણે બીજા વિકલ્પનું ચિત્ર જોઈએ. હજી પણ કડકડતી ઠંડી પડે છે. એલાર્મ વાગીને બંધ થઈ ગયું છે. પથારીમાં પડ્યા રહેવાનો વિચાર તારા મનમાં આવે છે, પણ આખરે તું નક્કી કરે છે કે જૂની આદતના ગુલામ બની રહેવાને બદલે મારે તે આદતને જોરદાર વિચારોથી પડકારવી છે. કસરત કરીને શારીરિક ફિટનેસ પ્રાપ્ત કર્યા પછી હું કેવો લાગીશ એ કાલ્પનિક દૃશ્ય તારી આંખો સમક્ષ જો, અનુભવ કર અને તે પ્રમાણે કામ કર. ઑફિસમાં તારા સાથીદારો તારી પ્રશંસા કરી રહ્યા છે એ સાંબળતા સાંભળતા તું મંદ ગતિએ તારા મોહક ચહેરા અને આકર્ષક શરીર સૌષ્ઠવ સાથે તેમની બાજુમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે એ કલ્પનાચિત્ર જો. કસરતથી તે વધારાની ઉર્જા પ્રાપ્ત કરી છે. તેથી જે કામ પર તું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તેને તું સારી રીતે પાર પાડી શકે છે. હવે રાત્રે ટેલિવિઝન સામે બેસીને સમય ગાળવો પડશે નહિ. અદાલતમાં આખો દિવસ કામ કરીને થાકી નહિ જાય. તારા દિવસો તને

ઉત્સાહ, ઉમંગ અને ઉદ્દેશથી પરિપૂર્ણ લાગશે.”

“માની લો કે આમ કર્યા પછી પણ હું તમને કહું છું કે સવારે વહેલા ઊઠીને દોડવા જવા કરતા પથારીમાં સૂઈ રહેવાનું મને વધારે ગમે તો?”

“શરૂઆતના થોડા દિવસ જરા મુશ્કેલ લાગશે અને જૂની આદત તરફ પાછા ફરવાનું મન પણ થયા કરશે પણ ખાસ કરીને આ એક સનાતન સિદ્ધાંતમાં યોગી રમણને દૃઢ વિશ્વાસ હતો ‘સકારાત્મકતાનો નકારાત્મકતા પર હંમેશા વિજય થાય છે.’ માટે વર્ષોથી તારા મનરૂપી મહેલમાં ચૂપકીથી ઘૂસી ગયેલા નબળા વિચારો વિરુદ્ધ તારી લડત ચાલુ રાખ. આખરે એ સમજી જશે કે મનરૂપી મહેલમાં આ અનિચ્છનીય મહેમાનોની કોઈ જરૂર નથી. હવે અહીં તેનો કોઈ સત્કાર નહિ કરે એ વાત સમજી જશે એટલે એ પોતાની મેળે ચૂપચાપ તારા મનરૂપી મહેલમાંથી ચાલ્યા જશે.”

“શું તમે મને એમ કહેવા માગો છો કે વિચારો ભૌતિક વસ્તુ છે?”

“હા, અને એ તારા સંપૂર્ણ વશમાં રહી શકે છે. જેટલું નકારાત્મક વિચારો કરવાનું આસાન છે તેટલું જ સકારાત્મક વિચારો કરવાનું પણ આસાન છે.”

“તો પછી આ સંસારમાં આટલા બધા લોકો ચિંતા શા માટે કરે છે અને કેવળ નકારાત્મક વાતો પર જ ધ્યાન કેમ કેન્દ્રિત કરે છે?”

“કારણકે આત્મસંયમ અને શિસ્તબદ્ધ વિચાર કરવાની કળા તેઓ જીવનમાં ક્યારેય શીખ્યા જ નથી. હું જેમના વિષે વાત કરું છું એ લોકોને સહેજ ખ્યાલ નથી કે દરરોજ દર બીજી મિનિટે તેમના મનમાં આવતા વિચારને નિયંત્રણમાં રાખવાની તેમની પાસે શક્તિ છે. તેઓ તો એમ જ માને છે કે વિચારો એમની મેળે મનમાં આવન-જાવન કર્યા કરે છે. તેમને ખબર નથી કે જો આપણે વિચારોને વશમાં નહિ રાખીએ તો વિચારો આપણી પર કબજો જમાવીને બેસી જશે. તેથી કહું છું કે કેવળ સારા વિચારો પર ધ્યાન આપવા લાગીશ અને તારી ઈચ્છાશક્તિથી ખરાબ વિચારો કરવાનું બંધ કરીશ તો હું તને વચન આપું છું કે એ ખરાબ વિચારો તત્કાળ કરમાઈને એની મેળે ખરી પડશે.”

“તેથી સવારે વહેલા ઊઠવા માટે, ઓછું ખાવા કે વધારે વાંચવા માટે, ચિંતાને ઓછી કરવા કે જીવનમાં વધારે પ્રેમાળ અને ધૈર્યવાન થવા માટે જો મને આંતરિક શક્તિ જોઈતી હોય તો મારે મારી ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા મારા વિચારોને નિર્મળ કરવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે?”

“જો તું તારા વિચારોને વશમાં રાખી શકીશ તો મન વશ થશે અને મન વશ થશે તો જીવન વશમાં આવી જશે અને એકવાર જીવનને સંપૂર્ણપણે વશ કરવાની સ્થિતિ પર તું પહોંચી જઈશ એટલે તું તારી નિયતિનો માલિક બની જઈશ.”

આવી બળભરી વાતો સાંભળવાની મને ખરેખર જરૂર હતી. આ અદ્ભુત પણ પ્રેરણાદાયી સંધ્યાએ એક નાસ્તિક અને નામાંકિત વકીલ જે આસ્તિક અને સન્યાસી

બની ગયા હતા તેમને હું ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યો હતો. મેં પારખી લીધું કે ઘણાં વર્ષો પછી તેમની આંખ ખુલી ગઈ હતી અને તેઓ આસ્તિક બની ગયા હતા. આ જ્ઞાનવાર્તા જેનીએ પણ સાંભળવી જોઈતી હતી. વાસ્તવમાં આ વાત મારાં બાળકો પણ સાંભળે એવી ઈચ્છા મને થઈ આવી. મારા પર તેની આટલી અસર થઈ તો તેમના પર પણ આ વાતનો પ્રભાવ અવશ્ય પડત એ હું જાણું છું. પરિવારમાં એક બહેતર ઈન્સાન બનવાની અને વધારે પૂર્ણતા સાથે જીવન જીવવાની હું ઘણીવાર યોજના બનાવતો હતો પણ મેં હંમેશા જોયું કે હું મારા કામમાં એટલો બધો વ્યસ્ત રહેતો કે જીવનની નાની નાની ખુશીઓ પર હું ધ્યાન જ આપી શકતો નહોતો. બધું બહુ જ કૃત્રિમ લાગતું હતું. કદાચ આ મારી નબળાઈ હશે કે પછી આત્મસંયમનો અભાવ હોઈ શકે! વૃક્ષોની પેલે પાર જંગલને જોવાની અસમર્થતા! જીવન કેટલું ઝડપથી પસાર થતું જાય છે? હું કાનૂનનો એક યુવા, ઉમંગ અને ઉત્સાહથી ભરપૂર તરવરીયો વિદ્યાર્થી હતો એ જાણે ગઈ કાલની જ વાત ન હોય! ત્યારે હું રાજકીય નેતા કે સુપ્રીમ કોર્ટના જજ બનવાનાં સ્વપ્ના જોતો હતો પણ જેમ જેમ દિવસો પસાર થતા ગયા તેમ તેમ હું મારી રૂટીનમાં ગોઠવાઈ ગયો. તે વખતે જુલિયન એક અહંકારી વકીલની રૂએ મને કહેતા કે આ બધું ‘સંતોષ મારક’ છે. હવે હું જેમ જેમ આ વિષે વિચારું છું તેમ મને પ્રતીત થાય છે કે હું મારી પ્રબળ અભિલાષા ખોઈ બેઠો છું. આ અભિલાષા વધારે મોટા મકાન માટેની કે વધારે ઝડપી કાર માટેની નથી. આ એક બહુ જ ઊંડી અભિલાષા હતી: વિશેષ અર્થપૂર્ણ, વિશેષ આનંદમંગળમય અને વિશેષ સંતોષપૂર્ણ જીવન માટેની હતી.”

જુલિયને પરિચર્યા ચાલુ રાખી અને હું દિવાસ્વપ્નમાં ખોવાઈ ગયો. જુલિયન કંઈક કહી રહ્યા છે એ પણ વિસરાઈ ગયું. મેં મારી જાતને ૫૦ વર્ષની વ્યક્તિના રૂપમાં જોઈ અને પછી ૬૦ વર્ષની વૃદ્ધ વ્યક્તિના રૂપમાં જોઈ અને હું એકદમ ભયભીત થઈ વિચારે ચડી ગયો. જીવનના આ મોડ પર પણ શું હું વકીલાતનું જ કામ કરતો રહીશ? એના એ જ માણસો અને એ જ સંઘર્ષોનો સામનો કરતો રહીશ? આ વિચાર માત્રથી હું ભયભીત થઈ ગયો. મને હંમેશા એવી ઈચ્છા હતી કે વિશ્વમાં કોઈ ને કોઈ રીતે હું કાંઈક પ્રદાન કરું. પણ નિશ્ચિતરૂપે હું તેમાંનું કાંઈ જ કરતો નહોતો. મને લાગે છે કે જુલાઈ મહિનાની ગરમીની રાતે મારા લિવિંગ રૂમની જમીન પર જુલિયન મારી બાજુમાં બેઠા છે એ ક્ષણે મારામાં અચાનક પરિવર્તન આવ્યું છે. જાપાની લોકો એને ‘સટોરી’ કહે છે. એનો અર્થ છે, ‘તત્કાળ જાગૃતિ’ અને મારામાં બરાબર એવું જ કાંઈ બન્યું છે. મેં મારા સ્વપ્નોને પૂરા કરવાનો અને જીવનને બહેતર બનાવવાનો સંકલ્પ કરી લીધો. આજે પહેલી વાર મેં સાચી આઝાદીનો આસ્વાદ કર્યો. જ્યારે તમે કાયમને માટે જીવન અને જીવનના તમામ તત્વોની જવાબદારી સંભાળી લો ત્યારે આવી આઝાદી આવે છે.

“ઈચ્છાશક્તિ કેળવવા માટે હું તને એક સૂત્ર આપું છું,” જુલિયને કહ્યું. એ

સૂત્રથી મને સહેજ પણ ખ્યાલ ન આવે એવી રીતે મારા જીવનનું પરિવર્તન થઈ ગયું. મારો અંગત અનુભવ છે કે “અમલ માટેનાં ઉચિત સાધનો વિનાનું જ્ઞાન એ સાચું જ્ઞાન નથી.”

જુલિયને પરિચર્યા ચાલુ રાખતા કહ્યું, “દરરોજ ઓફિસે જતી વખતે તું થોડા સરળ શબ્દોનું રટણ કર એવું હું ઈચ્છુ છું.”

“તમે પહેલા મને મંત્ર વિષે કહ્યું હતું એ જ આ વાત છે?” મેં પૂછ્યું.

“હા, એ જ. પાંચ હજાર વર્ષથી આ મંત્ર અસ્તિત્વમાં છે. જોકે કેવળ સિવાનાના એક નાના સંત સમુદાયને જ એ વિષે જાણકારી છે. યોગી રમણે મને કહ્યું હતું કે મંત્રનો સતત જાપ કરવાથી બહુ જ થોડા સમયમાં તારી અંદર આંતરિક સંયમ અને અજેય ઈચ્છાશક્તિનો વિકાસ થશે. એક વાત હંમેશા યાદ રાખજે કે શબ્દમાં ખૂબ તાકાત રહેલી છે. શબ્દ એ શક્તિનું વાયિક રૂપ છે. મનને આશાવાદી શબ્દોથી ભરી દઈશ તો મન આશાવાદી બની જશે. મનને દયાળુ શબ્દોથી ભરી દઈશ તો મન દયાળુ બની જશે અને સાહસિક વિચારોથી ભરી દઈશ તો મન સાહસિક બની જશે. શબ્દમાં શક્તિ છે.” જુલિયને કહ્યું.

“ઠીક છે. હું ધ્યાનપૂર્વક સાંભળું છું.”

“જોન, દરરોજ ઓછામાં ઓછી ત્રીસ મિનિટ આ મંત્રનો તું જાપ કર એ મારું સૂચન છે: ‘હું જેવો દેખાઉ છું તેના કરતા કંઈક વિશેષ છું’ ‘સંસારની તમામ તાકાત અને શક્તિ મારી અંદર સમાયેલા છે.’ આ મંત્રથી તારામાં અદ્ભુત પરિવર્તન આવશે. આ મંત્રની સાથે સાથે મેં તને અગાઉ ફળદાયી કલ્પનાદર્શનની વાત કરી હતી તેને પણ સાંકળી લઈશ તો ઝડપી પરિણામ જોવા મળશે. દા.ત. એક શાંત સ્થાનમાં જા. ત્યાં આંખો બંધ કરીને બેસ. મનને ક્યાંય ભટકવા દેતો નહિ. શરીરને સ્થિર રાખ. શરીર સ્થિર ન રહી શકે તો જાણવું કે એ નબળા મનની નિશ્ચિત નિશાની છે. હવે મોટે મોટેથી વારંવાર મંત્રજાપ શરૂ કર. મંત્રજાપ કરે ત્યારે તું તારી જાતને મન, શરીર અને આત્માને પૂર્ણરૂપે વશમાં રાખનાર એક શિસ્તબદ્ધ અને દઢ વ્યક્તિરૂપે જો. પ.કારરૂપ પરિસ્થિતિમાં ગાંધી અને મધર ટેરેસા જે રીતે કામ કરતા એ રીતે કામ કરતી તારી છબીને તારા માનસપટ પર જો. પછી આશ્ચર્યજનક પરિણામ તને જોવા મળશે!” જુલિયને ખાત્રી આપી.

“બસ, આટલું જ કરવાનું? આટલી સરળ ફોર્મ્યુલા જોઈને આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતા મેં કહ્યું. આટલી સરળ ફોર્મ્યુલાથી શું હું મારી ઈચ્છાશક્તિના સુરક્ષિત ભંડારને પ્રાપ્ત કરી શકીશ?”

“સદીઓથી આ ટેકનિક આધ્યાત્મિક સંતો દ્વારા શિષ્યોને શીખવવામાં આવે છે. આજે પણ એ મોજૂદ છે તેનું એક કારણ એ છે કે એ કામ કરે છે. હું તને હંમેશા કહું છું તેમ કોઈ પણ વસ્તુનો નિર્ણય તું પરિણામ પરથી કર. જો તને રસ હોય તો આંતરિક શક્તિ કેળવવા માટે અને ઈચ્છાશક્તિને દઢ કરવા માટે હું તને બીજી પણ

કેટલીક ટેકનિક બતાવી શકું. હું તને પહેલેથી સચેત કરી દઉં છું કે શરૂઆતમાં તને કદાચ એ થોડી વિચિત્ર લાગશે.”

“અરે જુલિયન, હું તો તમને સાંભળીને એકદમ મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો છું. તમે આગળ વધતા જાવ. વચમાં અટકતા નહિ.”

“સારું. તો સૌ પ્રથમ તને જે કામ કરવું ગમતું ન હોય તે કામ કરવાની શરૂઆત કર. દા.ત. તદ્દન સામાન્ય લાગે એવાં કામ, જેમ કે સાંજે પથારી પાથરવી, સવારે કાર ડ્રાઈવ કરીને જવાને બદલે ચાલીને ઑફિસમાં જવું. તારી પોતાની ઈચ્છાશક્તિથી કોઈ પણ કામની આદત પાડવાનો પ્રયાસ કરીશ તો નબળી ભાવનાઓના ગુલામ થવાનું બંધ થઈ જશે.”

“ઉપયોગ કરો કે વેડફી નાખો?”

“બરાબર કહ્યું. ઈચ્છાશક્તિ અને આંતરિક શક્તિનું નિર્માણ કરવા માટે પહેલા તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેટલું વધારે તું આત્માનુશાસનના ગર્ભનું પોષણ કરીશ એટલું જલદી એ પરિપક્વ થશે અને તારી ઈચ્છાનુસાર તને ફળ આપશે. બીજી એક ટેકનિક યોગી રમણને બહુ પ્રિય હતી. કોઈ પૂછે તો જવાબ આપવા જેટલું બોલવાનું પણ તે સિવાય આખો દિવસ મૌન પાળવાનું.

“મૌનની પ્રતિજ્ઞાની જેમ?”

“જોન, ખરેખર તેની જેમ જ. આ ટેકનિકને વિશેષ લોકપ્રિય તિબેટી સંતોએ કરી છે. તેમની માન્યતા પ્રમાણે એક ચોક્કસ સમય માટે મૌન પાળવાથી અનુશાસનનો ગુણ વૃદ્ધિ પામે છે.”

“પણ એ કેવી રીતે?”

“પ્રાથમિક રૂપે, એક દિવસ મૌન પાળીને તું તારી ઈચ્છાઓને તારી આજ્ઞા અનુસાર વર્તવા માટે તૈયાર કરે છે. દરેક વખતે બોલવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે તારી લાગણીને સક્રિયપણે દબાવીને મૌન રહીશ. જોન, ઈચ્છાને પોતાનું મન હોતું નથી. તેથી ઈચ્છાને કાર્યમાં પલટવા માટે તેને તમારા આદેશની પ્રતીક્ષા કરવી પડે છે. તેથી જેટલું વધારે તું મનને વશમાં રાખીશ તેટલું તે વધારે શક્તિશાળી બનશે. મુખ્ય સમસ્યા એ છે કે અધિકાંશ લોકો પોતાની ઈચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ જ કરતા નથી.”

“એવું શા માટે?” મેં પૂછ્યું.

“કદાચ લોકો એમ માનતા હોય કે તેમની પાસે ઈચ્છાશક્તિ જ નથી. આ દેખીતી નબળાઈને માટે પોતાના સિવાય તેઓ દરેક વસ્તુ પર દોષારોપણ કરતા હોય છે. જે વ્યક્તિનો પોતાનો સ્વભાવ ખરાબ હશે તે એમ કહેશે કે હું શું કરું? મારા પિતા પણ અસલ મારા જેવા જ હતા. જો વધારે પડતી ચિંતા કરવાનો સ્વભાવ હશે તો એમ બહાનું બતાવશે કે મારું કામ કેટલું માનસિક તણાવવાળું છે? વધારે પડતી ઊંઘવાની ટેવ હોય તો કહેશે કે મારા શરીરને રાત્રે દસ કલાક સૂવાની આવશ્યકતા છે. આવા લોકોમાં આત્મદાયિત્વનો અભાવ હોય છે. દરેક વ્યક્તિની અંદર ઊંડે

ઊંડે અસાધારણ શક્તિ રહેલી જ હોય છે અને તે કાર્યમાં પરિણમવા માટે પ્રતીક્ષા કરતી હોય છે. એ હકીકતનું જ્ઞાન થાય તો જ જવાબદારી આવી શકે. આ બ્રહ્માંડનું અને તેમાં રહેલી દરેકે દરેક વસ્તુનું સંચાલન કરનાર પ્રકૃતિના સનાતન નિયમને જાણવાથી તને ખબર પડશે કે તું જે કાંઈ બનવા સમર્થ હો એ બનવું એ તારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. તારામાં તારા વાતાવરણ કરતા વધારે શક્તિ રહેલી છે. તે જ રીતે કેવળ અતીતના બંદી બની રહેવા કરતા કંઈક વિશેષ બનવાની તારામાં ક્ષમતા છે, પણ એ બધું કરવા માટે સૌ પ્રથમ તારે તારી ઈચ્છાના માલિક બનવું પડશે.”

“આ વાત ભારેખમ લાગે છે.”

“જોન, વાસ્તવમાં આ એક વ્યાવહારિક વિચાર છે. તારી ઈચ્છાશક્તિ અત્યારે છે તેના કરતા બેગણી કે ત્રણગણી થઈ જાય તો તું શું શું કરી શકે તેની કલ્પના કર. જે ટેકનિકનો અમલ કરવાના તું અત્યાર સુધી સ્વપ્ન જોતો હતો તેને હવે વાસ્તવમાં અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરી દઈશ તો તું સમયનો બહુ સારી રીતે કુશળતાથી ઉપયોગ કરી શકીશ; ચિંતા કરવાની ટેવને તું કાયમ માટે મીટાવી શકીશ; કે તું આદર્શ પતિ બની શકીશ. તું હંમેશા કહે છે કે હું મારી ઉર્જા અને ઉમંગ ખોઈ બેઠો છું, પણ તુ તારી ઈચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને તારામાં પ્રેરણા અને ઉર્જાને પ્રવલિત કરી શકીશ. આ એક મહત્વપૂર્ણ ક્ષેત્ર છે જે ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે.”

“તેથી પાયાની વાત એ છે કે મારે નિયમિતપણે મારી ઈચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. એમ જ ને?”

“હા. ઓછા અવરોધવાળા સરળ માર્ગે ચાલવા કરતા જે તારી દૃષ્ટિએ ખરેખર કરવા યોગ્ય કામ હોય તે કરવાનો નિશ્ચય કર. કુટેવો અને નબળી લાગણીઓના ગુરુત્વાકર્ષણ બળ સામે ઝઝૂમવાનું શરૂ કર. જેમ ગુરુત્વાકર્ષણના બળથી ઉપર ઊઠીને રોકેટ અંતરિક્ષમાં પ્રવેશ કરે છે તેમ તું પણ આગળ ધપ. પછી તને લાગશે કે થોડાં જ અઠવાડિયામાં કેટલો બધો ફરક પડી ગયો છે.”

“શું એમાં મંત્ર પણ મદદરૂપ પૂરવાર થશે?”

“હા. તને મેં મંત્ર આપ્યો તેના રટણની સાથે સાથે તને જીવનમાં જે કાંઈ બનવાની ઈચ્છા હોય તેના કલ્પનાદર્શનનો પણ નિત્ય અભ્યાસ ચાલુ રાખીશ તો અનુશાસિત અને સિદ્ધાંતપૂર્ણ જીવનનું નિર્માણ કરવામાં એ તને અપૂર્વ સહકાર આપી તને તારા સ્વપ્ન સાથે જોડી દેશે. જો જે, ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. એક જ દિવસમાં તારે તારા સંસારને બદલવાની જરૂર નથી. ધીરે ધીરે શરૂઆત કર. હજારો માઈલ લાંબા પ્રવાસની શરૂઆત પહેલા એક કદમથી જ થાય છે ને? આપણે સહુ ધીરે ધીરે જ મોટા થઈએ છીએ ને? સવારે એક કલાક વહેલા ઊઠવાની આદત પાડીશ અને એ આદતને વળગી રહીશ તો તે આદત તારા આત્મવિશ્વાસને ઉજાગર કરશે અને આખરે ઊંચા આયામો સુધી પહોંચવા માટે પ્રેરણારૂપ બની રહેશે.”

“મને આ બે વચ્ચે કોઈ સંબંધ હોય એવું દેખાતું નથી.” મેં કબૂલ્યું.

“જોન, નાના નાના વિજયો પ્રાપ્ત કરવાથી મોટા વિજય પ્રાપ્ત થાય છે. પહેલા નાનાં નાનાં કામો પાર પાડીએ તે પછી મોટા લક્ષ્યને સિદ્ધ કરી શકાય છે. દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠવાના એક સામાન્ય નિયમનું દૃઢ સંકલ્પ સાથે પાલન કરવાથી જે આનંદ અને સંતોષનો તને અનુભવ થશે તે કોઈપણ સિદ્ધિથી કમ નહિ હોય. ‘લક્ષ્ય નિર્ધાર અને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ’ એનો આનંદ અનેરો હોય છે. પોતાના આદર્શોને નિરંતર ઉપર ઊઠાવનાર નિશાનને વધારે ને વધારે ઊંચે લેતા જવું એ જ સાચી તરકીબ છે. એમ કરવાથી એ તમને અદ્ભુત ગતિ પ્રદાન કરશે અને તમારી અનંત ક્ષમતાને શોધવા તમને ગતિશીલ બનાવશે. જોન, શું તને સ્કીઈંગ પસંદ છે?” જુલિયને અચાનક આ પ્રશ્ન પૂછ્યો.

“હા. મને સ્કીઈંગ બહુ જ પ્રિય છે.” મેં જવાબ આપ્યો. “સમય હોય ત્યારે હું અને જેની બાળકોને લઈને પહાડ પર જઈએ છીએ. જોકે મને ભાગ્યે જ સમય મળે છે અને એ માટે જેની હંમેશા મારા પર નારાજ રહે છે.”

“વારૂ. તું વિચાર કરીને મને કહે કે સ્કી હીલની ટોચ પરથી આગળ ધકેલે ત્યારે તને કેવું લાગે છે? પહેલા તું ધીરેધીરે આગળ વધે છે અને પછી એક જ મિનિટની અંદર પર્વતની નીચેની તરફ ઉડાન ભરવા લાગે છે, જાણે આવતી કાલ જેવું કાંઈ જ નહિ. બરાબર?”

તમે મને ‘નિત્ઝા સ્કીઅર’ કહીને બોલાવી શકો છો. તેજ ગતિથી ઉડાન ભરવાનું મને બહુ જ પ્રિય છે.

“આટલી ઝડપથી ઉડવાની પાછળ એવી કઈ વસ્તુ પ્રેરણારૂપ છે?”

“જુલિયન, મારા શરીરનો બાંધો વાયુગતિને અનુકૂળ છે.” મેં શીઘ્ર ઉત્તર આપ્યો.

“સરસ ઉત્તર,” જુલિયન હસ્યા. ‘આવેશ’ એ જ જવાબ છે જેની હું અત્યાર સુધી શોધમાં હતો. જીવનમાં અનુશાસનનું નિર્માણ કરવામાં ‘આવેશ’ એક ગૂઢ તત્ત્વ છે. મેં કહ્યું તે પ્રમાણે તું નાની નાની વસ્તુથી શરૂઆત કર, જેમ કે, રોજ કરતા થોડા વહેલા ઊઠવું, રોજ રાત્રે ઘરની ચોતરફ ચાલવા નીકળવું, બહુ વાર સુધી ટીવી જોયા પછી ટીવી બંધ કરી દેવું વગેરે નાની બાબતોનું મનને પ્રશિક્ષણ આપ. આ નાની નાની જીતથી આવેશ ઉત્પન્ન થાય છે અને એ તમને ઉચ્ચ માર્ગે લઈ જવા માટે મોટાં પગલાં લેવા માટે પ્રેરિત કરે છે. પૂરી તાકાત અને ઉર્જા સાથે તમે શીઘ્ર અને જીવનમાં કદી ધાર્યા નહોય કે ક્યારેય કલ્પ્યા ન હોય એવાં મુશ્કેલ કામ પણ કરી શકો છો. આ એક આનંદમય પ્રક્રિયા છે; ખરેખર આનંદમય! યોગી રમણની ગૂઢ વાર્તાના ગુલાબી કેબલ વાયર તને હંમેશા તારી ઈચ્છાશક્તિના મહત્ત્વની યાદ અપાવશે.

અનુશાસન વિષય પર પોતાના વિચારો પ્રગટ કરવાનું જુલિયને સમાપ્ત કર્યું અને બાળક અણગમતી યાદરને એકબાજુ હટાવે તેમ અંધારાને દૂર હટાવી સૂર્યનાં

કિરણોને મારા લિવિંગ રૂમમાં ઝાંકતા મેં જોયા! મેં વિચાર્યું, આ એક મહાન દિવસ છે. મારા શેષ જીવનનો પહેલો દિવસ.

પ્રકરણ ૧૦ ક્રિયા વિધિનો સાર •

જુલિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ

અનુશાસનપૂર્ણ જીવન જીવો.

જ્ઞાન

- નિરંતર નાનાં નાનાં સાહસિક કામો કરવાથી જીવનમાં અનુશાસનનું નિર્માણ થાય છે.
- અનુશાસનના બ્રૂણને જેટલું પોષણ આપશો તેટલું તે પરિપક્વ થશે.
- ઇચ્છાશક્તિ એ પરિપૂર્ણ જ્ઞાન અને યથાર્થ જીવન માટે આવશ્યક ગુણ છે.

ટેકનિક

- મંત્ર/ક્રિયાશીલ કલ્પનાદર્શન.
- મૌનની પ્રતિજ્ઞા

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

મનરૂપી ગઢમાં ઘૂસેલા નિર્બળ વિચારોને લડત આપો. એ અનિચ્છનીય છે તે હકીકત સમજી જશે અને પછી ઉપેક્ષિત મહેમાનોની જેમ પોતાની મેળે ચાલ્યા જશે.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

તમારી સૌથી અમૂલ્ય વસ્તુ

સુનિયોજિત સમય સુનિયોજિત મનની સાચી નિશાની છે.

સર આઈઝેક પિટમેન

“જીવન વિષે એક રમૂજ વાત શું છે એ તું જાણે છે, જોન?” જુલિયને મને પૂછ્યું.

“તમે જ કહો.”

“અધિકાંશ લોકોને જીવનમાં શું જોઈએ છે અને તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે એ વાતની ખબર પડે ત્યાં સુધીમાં તો બહુ મોડું થઈ ગયું હોય છે. પેલી કહેવત: ‘જુવાનીમાં સમજી શક્યા નહિ અને ઘરડાપામાં કરી શક્યા નહિ,’ કેટલી સાચી છે?”

“શું યોગી રમણની વાર્તાની સ્ટોપ-વૉચ આ તથ્ય તરફ સંકેત કરે છે?”

“હા. નવ ફુટ ઊંચો, નવસો પાઉન્ડ વજનનો ગુલાબી રંગના કેબલ વાયરથી કેવળ ગુપ્તાંગ ઢાંકેલ નગ્ન પહેલવાન સુમો મનોરમ્ય બગીચામાં કોઈની એક સોનાની ચળકતી સ્ટોપ-વૉચ પડી ગઈ હતી તેના પર પગ પડવાથી લપસી પડે છે,” જુલિયને મને પૂછ્યું કે તને એ યાદ છે?

“હું એ કેમ ભૂલી શકું?” જવાબ આપતા હું ખી-ખી હસી પડ્યો. હવે મને મનમાં બરાબર સમજાઈ ગયું હતું કે પ્રબુદ્ધ જીવન વિષે પ્રાચીન ફિલસૂફીનું સનાતન જ્ઞાન જુલિયનને સચોટ રીતે સમજાવવા માટે યોગી રમણે આ આધ્યાત્મિક વાર્તામાં પ્રતીકોની એક હારમાળા તૈયાર કરી હતી. “મેં મારા મનમાં ઊગેલી આ વાત જુલિયનને જણાવી.

“વાહ! એક વકીલની છઠ્ઠી ઈન્દ્રિયનું જ્ઞાન! તારી વાત સાચી છે. મેં તને પહેલી વાર કહ્યું ત્યારે તને જેમ મારી વાત સાંભળીને નવાઈ લાગી હતી તેમ મારા જ્ઞાની ગુરુઓની આ ધાર્મિક વિધિઓ મને પણ શરૂઆતમાં જરા વિચિત્ર લાગી હતી. તેમની વાર્તાના પ્રતીકો દ્વારા આ વિધિનું મહત્વ સમજવા માટે મારે ખૂબ પ્રયાસ કરવો પડ્યો હતો. પણ જોન, હું તને એક વાત કહેવા માગું છું કે આ વાર્તાનાં સાતે

સાત તત્વો-બગીચા અને નગ્ન પહેલવાન સુમોથી લઈને પીળાં ગુલાબનાં ફુલ અને હીરાજડિત માર્ગ સુધીના બધાં જ તત્વો-નું રહસ્ય હવે મને બરાબર સમજાઈ ગયું છે. સિવાનામાં જે જ્ઞાન મેં પ્રાપ્ત કર્યું તેની સતત યાદ દેવરાવવાનું કામ આ તત્વો કરે છે. બગીચાનું પ્રતીક મારું ધ્યાન પ્રેરણાદાયક વિચારો પર કેન્દ્રિત કરે છે. પ્રકાશઘર મને ‘જીવનનો ઉદ્દેશ ઉદ્દેશપૂર્ણ જીવન છે’ એ સત્યનું સતત સ્મરણ કરાવે છે. સુમો પહેલવાન આત્મખોજ પર નિરંતર મારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જ્યારે ગુલાબી કેબલ વાયર ઈચ્છાશક્તિના ચમત્કાર સાથે મારો સંબંધ જોડી આપે છે. આ વાર્તાને યાદ કર્યા વિના અને યોગી રમણે શીખવેલા સિદ્ધાંતો વિષે વિચાર કર્યા વિના મારો એક પણ દિવસ પસાર થતો નથી.”

“જુલિયન, પેલી સોનાની ચળકતી સ્ટોપ-વૉચ વાસ્તવમાં શેનું પ્રતીક છે?”

“એ આપણાં જીવનની સૌથી મહત્વપૂર્ણ વસ્તુ ‘સમય’નું પ્રતીક છે.”

“તો પછી સકારાત્મક વિચાર, લક્ષ્ય નિર્ધાર, લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ અને આત્મ-નિયંત્રણનું શું મહત્વ છે?”

“સમય વિના તેમાંથી એકેનો કોઈ જ અર્થ નથી. સિવાનાની આનંદદાયક વનસ્થળીને મારું અસ્થાયી નિવાસ બનાવ્યાના આશરે છ મહિના પછી એક વાર હું મારી ગુલાબના ફુલોથી આચ્છાદિત કુટિરમાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે એક સંતનું આગમન થયું. એ સંતનું નામ હતું દિવ્યા. જોઈને અવાચક થઈ જવાય એવી એ ખૂબસૂરત સ્ત્રી હતી. તેના લાંબા કાળા ભમ્મર વાળ કમ્મર સુધી પથરાયેલા હતા. તેણે મને તેના મધ જેવા મીઠા મધુર સ્વરમાં જણાવ્યું કે ગુપ્ત પર્વતધામમાં એ સૌથી નાની યુવાન સંત છે. તેણે મને કહ્યું કે યોગી રમણના નિર્દેશથી હું અહીં આવી છું. યોગી રમણે તેને કહ્યું હતું કે જુલિયન મારો સર્વોત્તમ શિષ્ય છે.

“તમે જીવનની પૂર્વાવસ્થામાં અવશ્ય ખૂબ દુઃખ સહન કર્યું હશે તેથી આટલા ખુલ્લા દિલે તમે અમારા જ્ઞાનનો સ્વીકાર કરી શક્યા,” તેણે મને કહ્યું. “સંતસમુદાયમાં સૌથી નાની હોવાને કારણે તમને એક ઉપહાર આપવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું છે. એ ઉપહાર અમારા સહુના વતી છે અને તમારા પ્રત્યેના આદરના પ્રતીકરૂપે અમે તમને આપીએ છીએ. અમારી ફિલસૂફી શીખવા કેટલે દુરથી લાંબો પ્રવાસ કરીને તમે અહીં આવ્યા. તમે ક્યારેય અમારી આલોચના કરી નથી કે ક્યારેય અમારી પરંપરાની હાંસી ઉડાવી નથી. થોડા દિવસો પછી આશ્રમ છોડીને પાછા જવાનું તમે નક્કી કરી લીધું છે, પણ અમે તમને અમારા પરિવારના એક સભ્ય જ ગણીએ છીએ. હું તમને જે ઉપહાર આપવાની છું તે બહારની અન્ય કોઈ વ્યક્તિને ક્યારેય મળ્યો નહિ હોય.”

“ઉપહારમાં શું હતું?” મેં અધીરાઈથી પૂછ્યું.

“એક હાથવણાટના સુતરાઉ થેલામાંથી દિવ્યાએ એક વસ્તુ બહાર કાઢી અને મારા હાથમાં મૂકી. એ વસ્તુને કાગળના સુગંધી કવરમાં વીંટાળેલી હતી. લાખો

વર્ષોમાં ભાગ્યે જ ત્યાં જોવા મળે એવી કાચ અને સુગંધિત ચંદનના લાકડામાંથી બનાવેલી એક નાની ઘંટા ઘડિયાળ હતી. મારા ચહેરા પરના ભાવ જોઈને તરત દિવ્યાએ મને કહ્યું, “અહીં દરેક સંતને બાળપણમાં વાદ્ય જેવી લાગતી આ એક ઘડિયાળ આપવામાં આવી હતી.” આમ તો અમે પરિવ્રાજક છીએ અને સાદું પવિત્ર જીવન જીવીએ છીએ, પણ અમે સમયનો આદર કરીએ છીએ અને સમય સતત પસાર થતો જાય છે એ હકીકતની નોંધ લઈએ છીએ. આ નાનકડી ઘંટા ઘડિયાળ અમને જીવનની ક્ષણભંગુરતાની અને મરણશીલતાની સતત યાદ દેવરાવીને અમને ઉદ્દેશ પૂર્તિમાં નિરંતર આગળ વધવાનો અને પૂર્ણતા ફળદાયી જીવન જીવવાનો નિર્દેશ કરે છે.”

“જુલિયન, ઊંચે હિમાલયની ટોચ પર નિવાસ કરતા આ સંતો સમય સાચવતા?”

“સિવાનાના દરેકે દરેક સંત સમયનું મહત્ત્વ બરાબર સમજતા હતા. તેઓ સમય પ્રતિ અત્યંત જાગૃત હતા. રેતીના કણની જેમ સમય આપણા હાથમાંથી સરકતો જાય છે અને તે ક્યારેય પાછો ફરતો નથી એ હકીકત મને ત્યાં શીખવા મળી. જે લોકો નાનપણથી જ સમયનો ડહાપણપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે તેમને આબાદ, ફળદાયી અને સંતોષકારક જીવન ઉપહારમાં મળે છે. ‘સમય પર નિયંત્રણ એ જીવન પર નિયંત્રણ છે’ – આ સિદ્ધાંતની જેમને જાણકારી નથી એ લોકો અદ્ભુત માનવીય ક્ષમતાને ક્યારેય જાણી શકતા નથી. સમય એક મહાન સમતુલનકાર છે. આપણી પૂર્ણ સાનુકૂળ અને વિશેષ સુવિધા પરિસ્થિતિ હોય કે પછી તદ્દન પ્રતિકૂળ હોય, આપણે ટેક્ષાસમાં રહેતા હોઈએ કે ટોકિયોમાં, પણ આપણા સહુને માટે દિવસ તો ચોવીસ કલાકનો જ હોય છે. તેથી સમયનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરે છે તેના આધારે આપણે અસાધારણ જીવનનું નિર્માણ કરી શકનાર સફળ લોકોને અસફળ લોકોથી અલગ પાડી શકીએ.”

“એકવાર મેં મારા પિતાને કહેતા સાંભળ્યા હતા કે જગતમાં સૌથી વ્યસ્ત લોકો પાસે દુરસદનો સમય હોય છે. જુલિયન, તમારે મને આનો શું અર્થ થાય?”

“હું પૂરી રીતે સહમત છું. વ્યસ્ત અને કામગીરા લોકો સમયનો સદુપયોગ કરવામાં અત્યંત કુશળ હોય છે. વ્યાવસાયિક સ્પર્ધામાં ટકી રહેવા માટે આ કળા તેમને માટે બહુ જરૂરી હોય છે. જોકે સમયના કુશળ પ્રબંધક હોવું એટલે કામના નશામાં ડૂબ્યા રહેવું એ તેનો અર્થ નથી. સમયનો યોગ્ય પ્રબંધ કરવાથી તમને તમારા મનપસંદ અને તમારી દૃષ્ટિએ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય એ કામ કરી શકવાનો અવકાશ રહે છે. સમય પર નિયંત્રણ રાખવાથી જીવન પર નિયંત્રણ આવે છે. માટે સમયનો સારી રીતે ઉપયોગ કરો અને યાદ રાખો કે એકવાર સમય ચાલ્યો જાય પછી તે ફરી ક્યારેય પાછો આવતો નથી.”

“હું તને એક દૃષ્ટાંત આપું છું,” જુલિયને કહ્યું. “માની લે કે આજે સોમવારની

સવાર છે. મીટિંગો, મુલાકાતો અને કોર્ટમાં હાજર રહેવાના કાર્યક્રમોથી તારું સમયપત્રક ઊભરાય છે. રોજની જેમ સવારે ૬.૩૦ વાગે ઊઠીને, જાવાનો એક ગ્લાસ ગટગટાવીને ઓફિસે જવા માટે ઉતાવળે નીકળવું અને પછી આખો દિવસ ‘ઝટપટ’ કામ કરીને તણાવપૂર્ણ દિવસ વીતાવવો તેના કરતા આગલી રાત્રે સુનિયોજિત કાર્યક્રમ ઘડવા માટે ૧૫ મિનિટનો જ સમય ફાળવ્યો હોય અથવા રવિવારે રજાના દિવસે શાંતિથી એકાદ કલાકનો સમય કાઢી આખા અઠવાડિયાનો કાર્યક્રમ વ્યવસ્થિત રીતે તૈયાર કર્યો હોય તો કેવું? તારા સમયપત્રકમાં લખી રાખ્યું હોય કે તું ક્યારે અસીલોને મળીશ, ક્યારે કાનૂની સંશોધન કરીશ અને ક્યારે ટેલિફોન કોલના જવાબ આપીશ અને એ બધા કરતા પણ સૌથી મહત્વપૂર્ણ કામ તો એ કે તારા સમયપત્રકમાં પૂરા અઠવાડિયાનાં તારા વ્યક્તિગત, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસના ઉદ્દેશોનો પણ સમાવેશ કર્યો હોય તો કેવું? તદ્દન સામાન્ય અને સરળ લાગતું આ કામ સંતુલિત જીવનની રહસ્યમય ચાવી છે. તારા સમયપત્રકમાં તારા જીવનનાં તમામ મહત્વપૂર્ણ પાસાંનો ઉલ્લેખ કરીને તું એકવાર નિશ્ચિંત થઈ જઈશ તો આખા અઠવાડિયા દરમિયાન તારી જીવનશૈલી શાંતિપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ જોવા મળશે અને તારા મગજ પર નિરાંતની ભાવના હશે.”

“ખરેખર તમે એવું તો સૂચન કરવા નથી માગતા ને કે હું મારા વ્યસ્ત દિવસમાંથી થોડો સમય કાઢીને બગીચામાં ફરવા જાઉં અથવા ધ્યાન કરવા બેસું?”

“હા, હું ખરેખર એમ જ કહેવા માગું છું. તું રૂઢિને આટલો જડપણે શા માટે વળગી રહે છે? તું એવું શા માટે વિચારે છે કે જે રીતે અન્ય લોકો કામ કરે એ જ રીતે તારે પણ કામ કરવું જોઈએ? તારી દોડ તું જાતે જ દોડ. એક કલાક કામ વહેલું શા માટે શરૂ નથી કરતો જેથી ઓફિસની સામે સુંદર બગીચો છે તેમાં પ્રાતઃકાળે શાંતિથી ફરવાનો આનંદ લઈ શકે? અથવા અઠવાડિયાની શરૂઆતમાં અમુક કલાક વધારે કામ શા માટે નથી કરતો જેથી શુક્રવારે વહેલું કામ આટોપીને તું બાળકોને પ્રાણીબાગ લઈ જઈ શકે? અથવા અઠવાડિયામાં બે દિવસ ઘેર બેસીને કામ શા માટે નથી કરતો જેથી પરિવારના સભ્યો સાથે થોડું વધારે રહી શકાય? મારા કહેવાનો મૂળ મુદ્દો એ છે કે આખા અઠવાડિયાના કામનું સુંદર રીતે આયોજન કરીને સમયનો સદુપયોગ થાય એવો પ્રબંધ કર. કામની પ્રાથમિકતાના આધારે સમય ફાળવવાની જીવનમાં શિસ્ત રાખ. જીવનમાં તુચ્છ વસ્તુ માટે અતિ મહત્વપૂર્ણ વસ્તુનું બલિદાન કદાપિ આપવું જોઈએ નહિ. યાદ રાખજે કે યોજના ઘડવામાં અસફળ હોવું એ અસફળ થવાની યોજના ઘડવા બરાબર છે. જેમ લોકો સાથેની મુલાકાતનો સમય આપણે લખી રાખીએ છીએ તેમ વાંચન, આરામ કે પત્નીને પ્રેમપત્ર લખવા જેવાં અંગત મહત્વપૂર્ણ કામ માટે અને પોતાની જાત સાથેની મુલાકાતનો સમય પણ લખી રાખીશ તો સમયનો વધારે સદુપયોગ કરી શકીશ. કામ સિવાયનો સમય આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં ગાળવો એ સમયની બરબાદી

નથી. તેનાથી તું કામના સમયે વધારે ચપલ રહી શકીશ. ખંડોમાં વિભાજિત કરીને જીવવાનું બંધ કર. એક વાત કાયમને માટે સમજી રાખ કે તું જે કાંઈ કામ કરે છે તે બધા મળીને એક અવિભાજ્ય સંપૂર્ણ બને છે. જે રીતે તું ઘરમાં કામ કરે છે તેની અસર ઓફિસમાં તારી કામ કરવાની રીત પર પડે છે. ઓફિસમાં જે રીતે તું લોકો સાથે વ્યવહાર કરે છે તેની અસર તારા મિત્રો અને પરિવાર સાથેના વ્યવહાર પર પણ પડે છે.”

“હું સહમત છું,” જુલિયન. “પણ વાસ્તવમાં કામમાંથી વચ્ચે વિરામ લેવાનો મારી પાસે સમય હોતો નથી અને મોટેભાગે હું સાંજે પણ કામ કરું છું. મારું સમયપત્રક ખરેખર કમ્મર તોડી નાખે એવું છે,” આ વાત કરતાં મારી સમક્ષ કામનો ઢગલો પડ્યો છે એ વિચાર આવતાની સાથે મારા પેટમાં ઝણઝણાટી થવા લાગી.

“કામમાં વ્યસ્ત હોવું એ કાંઈ બહાનું નથી. અહીં મૂળ સવાલ એ છે કે તું ક્યા કામમાં આટલો બધો વ્યસ્ત છો? સિવાનાના વયોવૃદ્ધ જ્ઞાની સંત પાસેથી હું એક સિદ્ધાંત શીખ્યો છું તે એ છે કે માત્ર ૨૦% કામમાંથી આપણને જીવનમાં ૮૦% પરિણામ મળે છે. યોગી રમણ આને ‘વીસનો પ્રાચીન સિદ્ધાંત’ કહેતા હતા.

“મને નથી લાગતું કે હું તમારી વાત સમજી શક્યો છું.”

“સારું. ચાલ, તારા વ્યસ્ત સોમવાર તરફ પાછા વળીએ. સવારથી રાત સુધીનો સમય અસીલો સાથે ફોન પર વાતચીત કે કાનૂની દલીલો તૈયાર કરવાથી લઈને સૌથી નાના દિકરાને રાત્રે સૂતી વખતે વાર્તા કહેવાના કે પત્ની સાથે શતરંજની રમત રમવા જેવાં કામોમાં તું ગાળે છે. બરાબર ને?”

“હા, બરાબર છે.”

“પણ સો પ્રકારના કામ કરવામાં તું તારો સમય ગાળે છે તેમાંથી ફક્ત ૨૦% કામ જ સ્થાયી અને વાસ્તવિક પરિણામ આપી શકે છે. તેનો અર્થ એ થયો કે તું જે કાંઈ કામ કરે છે તેના કેવળ ૨૦% કામો જ તારા જીવનની ગુણવત્તાને પ્રભાવિત કરે છે અને વાસ્તવમાં એ ‘ઉચ્ચ પ્રભાવ’ પાડનારી પ્રવૃત્તિ છે. દા.ત. આજથી દસ વર્ષ પછી તું વિચારીશ કે વોટર ફૂલર પાસે ગામગપાટા મારવામાં કે ધૂમાડિયા રસોડામાં બેસવામાં કે ટેલિવીઝન જોવામાં તું સમય ગાળતો હતો તેનું કોઈ મહત્ત્વ હતું?”

“નહિ. ખરેખર નહિ.”

“ઠીક છે. એ જ રીતે મને વિશ્વાસ છે કે તું મારી આ વાત સાથે પણ સહમત થઈશ કે એવી બીજી અનેક પ્રવૃત્તિ છે જેનું દરેક વસ્તુ માટે મહત્ત્વ છે.”

“શું તમારા કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે હું મારું કાનૂની જ્ઞાન સુધારવામાં, અસીલો સાથે સંબંધ વધારવામાં કે એક કુશળ વકીલ બનવામાં મારા સમયનો ઉપયોગ કરું?”

“હા. અને જેની તેમજ બાળકો સાથેના સંબંધો સમૃદ્ધ કરવામાં પણ સમય વીતાવ. નિર્સર્ગ સાથે સંપર્ક સાધવામાં સમય વીતાવ. જીવનમાં જે કાંઈ મેળવવા

માટે તું સદ્ભાગી છો તેના માટે કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરવામાં સમય વીતાવ. તન, મન અને આત્માને નવજીવન આપવામાં સમય વીતાવ. આ જીવન પર ‘ઉચ્ચ પ્રભાવ’ પાડનારી પ્રવૃત્તિનાં કેટલાંક નમૂના છે. આવી પ્રવૃત્તિ તરફ સમયને વાળવાથી તારું જીવન તારી ગરિમાને અનુરૂપ બનશે. પ્રબુદ્ધ લોકોનું જીવન કામની પ્રાથમિકતા પ્રમાણે વહેતું હોય છે. આ છે સમયના નિયંત્રણનું રહસ્ય.

“વાહ, યોગી રમણે તમને આ બધું શીખવ્યું છે?”

“જોન, હું જીવનનો વિદ્યાર્થી બની ગયો છું. યોગી રમણ ખરેખર એક અદ્ભુત અને પ્રેરણાદાયી ગુરુ હતા અને તે માટે હું તેમને ક્યારેય ભૂલીશ નહિ. પણ મારા વિવિધ અનુભવોમાંથી શીખવા મળેલા તમામ બોધપાઠો એક મોટા જીગ્સો પઝલના ટૂકડાંઓની જેમ મને બહેતર જીવનનો માર્ગ દર્શાવવા માટે હવે એકઠા થયા છે.”

“જુલિયને આગળ ઉમેર્યું, “મને આશા છે કે તું મારી પહેલાની ભૂલોમાંથી શીખીશ. જે લોકો બીજાની ભૂલોમાંથી શીખે એ ડાહ્યા માણસો કહેવાય. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે મનુષ્ય પોતાના અંગત અનુભવોમાંથી જ શીખી શકે છે. પણ આવા લોકો વર્ષો સુધી નાહક અનાવશ્યક દુઃખો અને કષ્ટ સહન કરતા રહે છે.

“એક વકીલ હોવાને નાતે હું અનેકવાર ‘ટાઈમ મેનેજમેન્ટ’ ની સેમીનારોમાં ગયો છું. પણ ‘સમય પર નિયંત્રણ’ની ફિલસૂફી મને અત્યારે જુલિયન સમજાવી રહ્યા છે એ મેં ત્યાં ક્યારેય સાંભળી નહોતી. કેવળ ઑફિસમાં હોઈએ ત્યારે જ સમયનું આયોજન કરવાનું અને ત્યાર બાદ તેને એક બાજુ મૂકી દેવાનું એવું નથી. આ એક સંપૂર્ણ પદ્ધતિ છે. જો તેનો યોગ્ય રીતે અમલ કરવામાં આવે તો મારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રને તે વધારે સંતુલિત અને પરિપૂર્ણ બનાવી શકે. મને જાણવા મળ્યું કે મારા દિવસોનું આયોજન કરીને અને સમયનો ઉપયોગ કરવામાં હું સંતુલિત છું તેની ખાત્રી કરીને હું વધારે કામગરો અને વધારે સુખી પણ થઈ શકીશ.”

“તો જીવન માંસની એક જાડી પટ્ટી જેવું છે,” મેં સંમતિ દર્શાવતા કહ્યું. “સમયના માલિક થવું હોય તો માંસને ચરબીથી અલગ કરતા શીખવું પડે.”

બહુ સરસ. હવે તને સમજાય છે. જોકે હું શાકાહારી છું એટલે આવી વાત ન કરી શકું પણ મને તારી સરખામણી ગમી કારણકે એ સચોટ છે. તારા સમય અને અમૂલ્ય માનસિક શક્તિ માંસ પર કેન્દ્રિત કરીશ તો ચરબી પર બરબાદ કરવા માટે તારી પાસે સમય જ નહિ હોય. આ જ એક બિંદુ છે જ્યાંથી તારું જીવન લૌકિકમાંથી અલૌકિક ક્ષેત્ર તરફ ગતિ કરશે. આ વાસ્તવમાં હવે હકીકત બને તે દીશામાં કામ કરવાની શરૂઆત કરીશ એટલે જ્ઞાનમંદિરનાં દ્વાર અચાનક ખુલી જશે,” જુલિયને કહ્યું.

“આ વાત મને બીજા મુદ્દા પર લાવીને મૂકે છે. તારો સમય બીજા કોઈને ચોરી જવા ન દઈશ. સમયની ચોરી કરનારાઓથી હંમેશા સાવધાન રહેજે. જેવો તું તારા

સૌથી નાના દિકરાને સૂવરાવીને તારી મનગમતી ખુરશીમાં ગોઠવાય અને રોમાંચક નવલકથા જેના વિષે તેં ખૂબ સાંભળ્યું હતું તે વાંચવાની શરૂઆત કરે એવામાં તારી સાથે વાત કરી તારો સમય બરબાદ કરવા આવા લોકો ટેલિફોન કરે છે. અત્યંત વ્યસ્ત કામમાંથી થોડો આરામ લેવા કે વિચારો એકઠા કરવા બેચાર મિનિટ હજી તો તું કાઢે ત્યાં અચાનક ઑફિસમાં ટપકી પડવાની આવા લોકો પાસે કળા હોય છે. શું આ વાતથી તું પરિચિત છો?”

“હંમેશની જેમ, જુલિયન, તમે આ વાતમાં પણ સાચા છો. જુલિયન, હું સ્વભાવે એટલે વિનમ્ર છું કે ન તો હું ઑફિસનું બારણું બંધ રાખી શકું છું કે ન તો તેમને ચાલ્યા જવાનું કહી શકું છું,” મેં તેમને પેટછૂટી વાત કરી.

“પણ તું સમય સાથે કેટલો નિષ્કુર છો? લોકોને ‘ના’ કહેતા શીખ. જીવનમાં નાની નાની વાત માટે ના કહેતા શીખીશ તો મોટા મોટા કામ માટે હા કહેવાની તારામાં હિંમત આવશે. કોઈ મોટા કેસની તૈયારી માટે કામ કરાવની આવશ્યકતા હોય ત્યારે ઑફિસનું બારણું બંધ કરી દે. મેં તને અગાઉ કહી હતી તે વાત યાદ રાખ. દરેક વખતે ઘંટડી વાગે ત્યારે ટેલિફોન લેવાની જરૂર નથી. ટેલિફોન તારી સગવડતા માટે છે, નહિ કે બીજાની સગવડતા માટે. આ એક વિડંબના છે કે લોકોને જ્યારે એમ લાગે કે આ વ્યક્તિને તેના સમયની કિંમત છે ત્યારે જ એ લોકો તેના સમયનો આદર કરે છે. તેમને એકવાર ખ્યાલ આવી જાય કે તારો સમય કિંમતી છે એટલે તેઓ તેનું મૂલ્ય સમજી જાય છે.”

“ટોળમટોળ વિષે તમારું શું કહેવું છે?” ઘણીવાર મને જે કામ કરવું ગમતું ન હોય તેને હું ટાળવાનો પ્રયત્ન કરું છું અને તેને બદલે પત્રોના થડકલા જોવા લાગું છું અથવા કાનૂની મેગેઝીનનાં પાનાં ઉથલાવવા માંડું છું. કદાચ આ રીતે હું સમયને મારું છું (પસાર કરું છું).”

‘સમયને મારવો’ એ ખરેખર એકદમ યોગ્ય શબ્દપ્રયોગ છે. જે વસ્તુ સારી લાગે તે પહેલા કરવી અને જે વસ્તુ સારી ન લાગે તે કરવાથી બચવું એ મનુષ્યનો સહજ સ્વભાવ છે. આ જગતમાં સામાન્ય કે ઓછા કાર્યશીલ લોકોને જે કામ કરવા ગમતા ન હોય તેવાં જ કામ કામગરા માણસો કરે છે; કદાચ એ કામ તેમને પણ કરવા ગમતા નહિ હોય.”

હું થોડી વાર અટક્યો અને જે સિદ્ધાંત વિષે હમણાં સાંભળ્યું તેના પર ગંભીરપણે વિચાર કરવા લાગ્યો. મારી સમસ્યા વાસ્તવમાં કામને ટાળવાની કે કામમાં લાસરિયાવેડા કરવાની નથી, પણ મારી જિંદગી કદાચ વધારે પડતી જટિલ બની ગઈ હતી. જુલિયનને મારી ચિંતાનો તાગ આવી ગયો.

“યોગી રમણે મને કહ્યું કે જે લોકો સમયના માલિક છે એ હંમેશા સાદગીપૂર્ણ જીવન જીવે છે. ઉતાવળાપણું કે દોડધામ કરવાનું તેમના સ્વભાવમાં હોતું નથી. તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે તેજસ્વી લોકો જીવનમાં નિશ્ચિત લક્ષ્યો ધરાવે છે અને

શાશ્વત સુખના પરમ લક્ષ્ય સુધી તેઓ પહોંચી શકે છે. સિદ્ધી અને યોગદાનથી સમૃદ્ધ જીવન એ લોકો જીવે છે; જોકે મનની શાંતિના ભોગે નહિ. આ બધામાં મને એક વાત અદ્ભુત લાગી કે કાર્યરત રહીને પણ હું મારી આધ્યાત્મિક અભિલાષાઓ પૂરી કરી શકું.”

મેં જુલિયન સાથે વધારે ખુલ્લા મને વાત કરવાની શરૂઆત કરી. “તમે મારી સાથે હંમેશા પ્રામાણિક અને સ્પષ્ટવક્તા રહ્યા છો. હું પણ તમારી સાથે એવી રીતે જ વર્તીશ. જીવનમાં વધારે સુખી કે વધારે સંતોષી થવા માટે મારે મારી વકીલાતની પ્રેક્ટિસ છોડવી નથી. મારું મકાન કે મારી કાર વગેરેનો પણ હું ત્યાગ કરવા માગતો નથી. મેં જે ભૌતિક વસ્તુઓ અને સુખસગવડનાં સાધનો વસાવ્યાં છે એ મને ગમે છે. આપણે પહેલી વાર મળ્યા ત્યારથી આટલાં વર્ષો સુધી મેં સખત મહેનત કરી તેના ફળસ્વરૂપે એ બધું મને મળ્યું છે. જોકે તેમ છતાં હું ખાલીપો અનુભવું છું – ખરેખર અનુભવું છું. હું લૉ સ્કૂલમાં હતો ત્યારે મારાં કેવાં સ્વપ્નો હતાં તે બધી વાત મેં તમને ભૂતકાળમાં કહી છે. હું હજી પણ જીવનમાં ઘણું બધું કરી શકું એમ છું. તમે જાણો છો કે મારી ઉંમર લગભગ ૪૦ વર્ષની થવા આવી છે. પણ હજી સુધી હું ગ્રેંડ કેન્યોન કે એફીલ ટાવર જોવા ગયો નથી. ઉનાળાના ભવ્ય દિવસે ક્યારેય જંગલમાં ધૂમવા ગયો નથી કે શાંત સરોવરમાં નાવ ચલાવી નથી. એકવાર પણ બાળકોના હસવાના કે કૂતરાના ભસવાના અવાજ સાંભળતાં સાંભળતાં બૂટમોજાં ઉતારી બગીચામાં ચાલવા ગયો નથી. બરફ પડ્યા પછી પ્રકૃતિનો નાદ અને અનુભૂતિનો આનંદ લૂંટવા એક લાંબી શાંત સફર છેલ્લે હું ક્યારે નીકળી પડ્યો હતો એ પણ મને યાદ નથી.”

“તો પછી જીવનને સાદગીપૂર્ણ બનાવ,” જુલિયને સહાનુભૂતિપૂર્વક સૂચન કર્યું. જિંદગીનાં દરેક પાસામાં તું સાદગીના પ્રાચીન નિયમને અપનાવ. એમ કરવાથી બ્રહ્માંડની ઉત્કૃષ્ટ અજાયબીઓનો આસ્વાદ લેવા માટે તને વધારે સમય મળશે. અધિકાંશ લોકો પોતાના આંગણમાં ગુલાબના છોડને ઊગતો જોઈને આનંદ પામવાને બદલે દૂર ક્ષિતિજ પર કોઈક ચમત્કારિક ગુલાબના બગીચાને જોવાના સ્વપ્નાં સેવે છે. કેવી કરુણા!”

“અન્ય કોઈ સૂચનો?”

“હવે એ હું તારી પોતાની કલ્પનાશક્તિ પર છોડું છું. સંતો પાસે જે પ્રક્રિયાઓ હું શીખ્યો હતો એ બધી મેં તને કહી. એને અમલમાં મૂકવાનું સાહસ કરીશ તો એ જીવનમાં ચમત્કાર સર્જશે. અરે! મને બીજી એક વાત યાદ આવી કે મારું જીવન સુનિશ્ચિતપણે શાંત અને સાદગીપૂર્ણ રહે તે માટે હું બીજી પણ એક વસ્તુ કરું છું.”

“એ કઈ વસ્તુ?”

“બપોરે થોડી વાર મને આડે પડખે થવું ગમે છે. તેનાથી હું તરુણ, તાજગીપૂર્ણ અને ઉર્જાવાન રહું છું. મારું અનુમાન છે કે તું એમ કહીશ કે મને સૌંદર્ય નિદ્રાની જરૂર

છે,” એટલું કહીને જુલિયન હસી પડ્યા.

“સૌંદર્ય એ તમારા સ્વભાવની વિશેષતા ક્યારેય નહોતી.”

“વિનોદ વૃત્તિ તમારી ખાસિયત ગણાતી અને એ ગુણની હું હંમેશા પ્રશંસા કરું છું.”

“હાસ્યની તાકાતને હંમેશા યાદ રાખો. સંગીતની જેમ હાસ્ય પણ જીવનના બોજ અને તણાવોથી મુક્તિ અપાવનાર એક અદ્ભુત પ્રજીવક તત્વ/ટોનિક છે. આ વાતને યોગી રમણે બહુ સુંદર રીતે કહી છે: ‘હાસ્ય હૃદયને ખોલે છે અને આત્માને શાતા આપે છે. મનુષ્યે જીવનને એટલી ગંભીરતાથી ન લેવું જોઈએ કે એ પોતાના પર હસવાનું ભૂલી જાય.’”

‘સમય’ વિષય પર મને કહેવા માટે જુલિયન પાસે એક આખરી વિચાર હતો, કદાચ સૌથી મહત્વપૂર્ણ વિચાર. “જોન, તું પાંચસો વર્ષ જીવવાનો હોય એ રીતે કામ કરવાનું છોડી દે. દિવ્યાએ મને ઘંટાઘડી આપી ત્યારે મને એક સલાહ આપી હતી તે હું કદાપિ નહિ ભૂલું.”

“એણે શું કહ્યું હતું?”

તેણે મને કહ્યું, “વૃક્ષ વાવવા માટે શ્રેષ્ઠ સમય આજથી ૪૦ વર્ષ પૂર્વે હતો. ત્યાર પછી આજનો દિવસ એ બીજો શ્રેષ્ઠ દિવસ છે. દિવસની એક પણ પળ વ્યર્થ જવા ન દેશો. મરણપથારીની માનસિકતા કેળવો.”

“હું ક્ષમા માગું છું.” જુલિયનના સચિત્ર શબ્દપ્રયોગથી અવાચક થઈ મેં પૂછ્યું, “મરણપથારીની માનસિકતા એટલે શું?”

“એ જીવનને જોવાનો એક નવો દૃષ્ટિકોણ છે. એ વધારે સશક્ત પેરેડાઈમ છે. એ તને યાદ અપાવશે કે આજનો દિવસ એ તારી જિંદગીનો છેલ્લો દિવસ છે. તેથી તેનો ભરપૂર આનંદ લઈ લો.”

“મને પૂછતા હો તો આ એક હતાશાપૂર્ણ વિચાર છે; માનસિક રુગ્ણતા છે. એ મને મૃત્યુ વિષે વિચારવા વિવશ કરે છે.”

“જોન, વાસ્તવમાં એ જીવનની ફિલસૂફી છે. તું મરણપથારીવાળી માનસિકતા અપનાવીશ એટલે દરેક દિવસ જાણે તારી જિંદગીનો છેલ્લો દિવસ છે એમ સમજીને જીવીશ. કલ્પના કર કે દરરોજ સવારે ઊઠીને તું તારી જાતને એક સીધોસાદો પ્રશ્ન પૂછે છે: ‘આજે મારા જીવનનો આખરી દિવસ હોત તો હું શું કરત?’ અને પછી વિચાર કર કે તું તારા પરિવારજનો, સહયોગીઓ અને અપરિચિતો સાથે કેવી રીતે વર્તીશ. દિવસની એક એક ક્ષણનો પૂરેપૂરો લાભ ઊઠાવવા તું કેટલો ઉત્સાહપૂર્ણ અને કાર્યરત રહીશ. મરણપથારીનો આ એક પ્રશ્ન જ તારા જીવનનું પરિવર્તન કરવા માટે બધી રીતે સક્ષમ છે. એ તારા દિવસોને ઉર્જાવાન બનાવશે અને તું જે કામ કરીશ તેને ઉત્સાહ અને ઉમંગથી ભરી દેશે. અત્યાર સુધી મહત્વપૂર્ણ વસ્તુઓને તેં એક બાજુ કરી દીધી હતી તેના પર ધ્યાન આપવાનું શરૂ કરીશ અને તને ઉત્પાત

અને અજંપાના કળણમાં ખૂંપાવી દેનારી પામર વાતો પર સમય બરબાદ કરવાનું તું છોડી દઈશ.”

જુલિયને પરિચર્યા ચાલુ રાખી. “વિશેષ કામ કરવા માટે અને વિશેષ અનુભવ મેળવવા માટે તારી જાતને આગળ ધપાવ. સ્વપ્નોનો વિસ્તાર કરવા શક્તિને કામે લગાડ. તારા મનરૂપી ગઢમાં અસીમ ક્ષમતા છે. માટે સામાન્ય કક્ષાના જીવનનો સ્વીકાર ન કર. તારી મહાનતાને ઉજાગર કરવાનું સાહસ દાખવ. આ તારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે!”

“બહુ બળકટ વાતો છે.”

“હજી વધારે છે. અનેક લોકોને પીડા આપનારી નિરાશાના સંમોહનમાંથી બહાર આવવાનો એક સરળ ઉપાય છે.”

“મારો કપ હજી પણ ખાલી છે,” મેં હળવેકથી કહ્યું.

“નિષ્ફળતા અસંભવ છે એમ સમજીને કામ કરીશ તો તને ચોક્કસ સફળતા મળશે. ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક કોઈ પણ ઉદ્દેશ હોય, પણ હું એ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકું એવા દરેક નિર્બળ વિચારને મનમાંથી ભૂંસી નાખ. શૂરવીર બન, અને કલ્પનાની કામગીરી પર કોઈ સીમા ન બાંધ. અતીતનો ક્યારેય ગુલામ ન બનીશ. તારા ભાવિનો નિર્માતા બન. તું પહેલા જેવો ક્યારેય નહિ રહે; તદ્દન બદલાઈ જઈશ.”

“પ્રભાત પૂર્ણરીતે ખીલી ઊઠ્યું હતું અને શહેર ધીરેધીરે જાગવા લાગ્યું હતું. એક જિજ્ઞાસુ શિષ્ય સાથે આખી રાત જ્ઞાનગોષ્ઠિ કર્યા પછી મારા ચિરંજીવ મિત્રના ચહેરા પર મેં પહેલી વાર થાકનાં ચિહ્ન જોયાં. જુલિયનમાં અદ્ભુત શક્તિ, અસીમ ઉર્જા અને અદમ્ય ઉત્સાહ જોઈને હું દંગ રહી ગયો હતો. તેમણે કેવળ કથની જ કહી નહોતી પણ પોતે કહેલા ચીલે ચાલ્યા હતા.”

“આપણે યોગી રમણની ગૂઢ વાર્તાના અંત તરફ આવી પહોંચ્યા છીએ અને હવે તારી રજા લેવાનો સમય પણ આવી ગયો છે,” જુલિયને મૃદુતાથી કહ્યું. “મારે ઘણાં કામ કરવાના છે; અનેક લોકોને મળવાનું છે.”

“તમે ઘેર પાછા ફર્યા છો એ વાત તમે તમારા ભાગીદારોને કહેવાના છો?” મારી જિજ્ઞાસા વધી જતા મેં પૂછ્યું.

“લગભગ નહિ,” જુલિયને ઉત્તર આપ્યો. “તેઓ જે જુલિયન મેંટલને જાણતા હતા તેનાથી હું તદ્દન અલગ છું. મારા વિચારો પહેલા જેવા નથી. પહેલાં જેવાં વસ્ત્રો હું હવે પહેરતો નથી. હું મૂળભૂતરૂપે બદલાયેલી વ્યક્તિ છું તેઓ મને ઓળખી નહિ શકે.”

“આ તમારો ખરેખર એક નવો અવતાર છે,” હું તેમની વાત સાથે સંમત થયો. “ઘેરા લાલ રંગની ફેરાંરીમાંથી દમામદાર રીતે નીચે ઉતરતા ક્યાં પહેલાના જુલિયન મેંટલે! આજે સિવાનાની પરંપરાગત વેશભૂષા, ઝભ્ભો પરિધાન કરીને મારી સમક્ષ ઊભેલી જુલિયનની આધ્યાત્મિક છબી જોઈને હું મનોમન મલકાયો.”

“પ્રાયઃ આ રૂપ વિશેષ અનુરૂપ છે.”

“મને કોઈ ફરક દેખાતો નથી,” મેં કબૂલ્યું.

“ભારતમાં એક પ્રાચીન કહેવત છે: ‘આપણે આધ્યાત્મિક અનુભવ ધરાવતા માનવીય પ્રાણી નથી; આપણે માનવીય અનુભવ ધરાવતાં આધ્યાત્મિક જીવો છીએ.’ હવે મારી ભૂમિકા શું છે એ હું જાણું છું. હું કોણ છું એ મને દેખાય છે. હું વિશ્વમાં નથી પણ વિશ્વ મારામાં છે.”

“તમારી આ વાત મને બરાબર સમજાય તે માટે મારે તેને થોડી વાર વાગોળવી પડશે,” જુલિયન જે કાંઈ કહી રહ્યા હતા તે બરાબર સમજી શક્યો નહોતો એટલે મેં ઈમાનદારીપૂર્વક કહ્યું.

“ચોક્કસ. મારા દોસ્ત, હું સમજું છું. મેં કહી તે વાત સમય આવ્યે તારા મનમાં વધારે સ્પષ્ટ થશે. મેં તને જે સિદ્ધાંતો કહ્યા તેને જીવનમાં અનુસરીશ અને જે ટેકનિકો મેં તને દર્શાવી છે તેનો તું જીવનમાં અમલ કરીશ તો તું પૂર્ણતાના માર્ગે જરૂર આગળ વધીશ. આત્માનુશાસનની કળામાં પારંગત થઈશ. તારું જીવન ખરેખર શાને માટે છે એ તું જોઈ શકીશ: શાશ્વતિના કેનવાસ પર એક નાનકડો ઝબકાર! અને પછી તું કોણ છે અને તારા જીવનનો પરમ ઉદ્દેશ શું છે એ તું સ્પષ્ટપણે જોઈ શકીશ.”

“શું છે?”

“નિઃસંદેહ, સેવા કરવી એ જ.” તારી પાસે ગમે તેટલું વિશાળ મકાન હોય કે ગમે તેટલી ચપળતાથી તું કાર ચલાવી શકતો હોય પણ જીવનના અંતે તું તારી સાથે કેવળ એક જ વસ્તુ લઈ જઈ શકીશ અને એ છે તારો અંતરાત્મા. તારા અંતરાત્માના અવાજને સાંભળ. એને તારા જીવનનું માર્ગદર્શન કરવા દે. જીવનમાં સાચું શું છે એ વાત એ જાણે છે. એ તને કહેશે કે કોઈ ને કોઈ રીતે નિસ્વાર્થભાવે સેવા કરવી એ જ દિવ્ય સંદેશ છે. મારી અંગત ઓડિસીએ મને આ જ શીખવ્યું છે. ચાલ, મારે હવે અનેક લોકોને મળવાનું છે, તેમની સેવા કરવાની છે અને તેમની સારવાર કરવાની છે. જે લોકોને આ સંદેશ સાંભળવાની જરૂર છે તે લોકોમાં સિવાનાના સંતોના આ સનાતન જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો એ મારું મિશન છે; એ મારો ઉદ્દેશ છે.”

જ્ઞાનના અગ્નિએ જુલિયનના આત્માને પ્રદીપ્ત કર્યો હતો એ મારા જેવા અજ્ઞાની જીવને પણ બહુ સ્પષ્ટપણે દેખાતું હતું. જુલિયન મને લગન, પ્રતિબદ્ધતા અને નિષ્ઠા સાથે આ વાત કહી રહ્યા હતા અને એનો પ્રભાવ તેમના શારીરિક આયામ પર બહુ સ્પષ્ટપણે વર્તાતો હતો. એક કૃશ, વૃદ્ધ વકીલમાંથી તેમનું એક તરવરિયા અને સ્ફૂર્તિલા નવયુવાનમાં રૂપાંતર થયું હતું. આ એક મૌલિક પરિવર્તન હતું અને એ કેવળ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી કે દરરોજ ‘ક્વીક ફિક્સ’ કસરતનો ડોઝ લેવાથી નહોતું આવ્યું. ના, આ એક ગહન અક્સીર રામબાણ ઉપાય, સંજીવની બુટ્ટી હતી જે તેમને હિમાલય પર્વતની ભવ્ય ઊંચાઈ પરથી નસીબજોગે હાથ લાગી હતી. યુગોથી લોકો જેની ખોજ કરતા આવ્યા છે એ રહસ્ય તેમને લાઘ્યું હતું. એ યૌવન,

પરિપૂર્ણતા અને પ્રસન્નતાના રહસ્યથી પણ કંઈક વિશેષ હતું. જુલિયને આત્માના રહસ્યને ખોળી કાઢ્યું હતું.

પ્રકરણ ૧૧ ક્રિયા વિધિનો સાર •

જીવિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ

સમયનો આદર કરો.

જ્ઞાન

- સમય સૌથી અમૂલ્ય વસ્તુ છે. ગત સમય પુનઃ પાછો આવતો નથી.
- તમારી પ્રાથકિતાઓ પર ધ્યાન આપો, અને જીવનમાં સંતુલન બનાવી રાખો.
- જીવનમાં સાદગી રાખો.

ટેકનિક

- ૨૦' નો પ્રાચીન સિદ્ધાંત
- 'ના' પાડવા માટે હિંમત કેળવો.
- મરણપથારીની માનસિકતા

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

રેતીના કણની જેમ સમય આપણા હાથમાંથી સરકતો જાય છે અને તે ક્યારેય પાછો ફરતો નથી. જે નાનપણથી જ સમયનો ડહાપણપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે તેમને આબાદ, ફળદાયી અને સંતોષકારક જીવન ઉપહારમાં મળે છે.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રકરણ ૧૨

જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય

કોઈ પણ જીવિત વ્યક્તિ સંસારમાં એકલી નથી કે ન તો કેવળ એ પોતાને માટે જ છે.

વિલિયમ બ્લેક

આજ સુધી હું જેટલા લોકોને મળ્યો છું તેમાં સિવાનાના સંતો કેવળ યુવાન નહિ પણ સૌથી વધારે દયાળુ પણ હતા.

યોગી રમણે મને પોતાની એક વાત કહી હતી કે હું નાનો હતો ત્યારે ઊંઘ આવે તેની રાહ જોતો પડ્યો હોઉં અને બરાબર તે વખતે ગુલાબના ફુલોથી આચ્છાદિત કુટિરમાં મારા પિતા ધીરેથી પ્રવેશ કરે તો સૌથી પહેલો પ્રશ્ન મને એ પૂછે કે આજે આખા દિવસમાં તૈં કયા સારાં કામ કર્યાં? જોન, તું માન કે ન માન પણ જો હું એમ કહું કે મેં આજે એક પણ સારું કામ કર્યું નથી તો તરત જ પિતા મને અનુરોધ કરતા કે પથારીમાંથી અબ ઘડી ઊઠ અને સૌથી પહેલા એકાદ પરોપકારનું કે નિસ્વાર્થ સેવાનું કામ કરી આવ પછી જ તને હું સુવા માટે અનુમતિ આપીશ.

હું તને છાતી ઠોકીને કહી શકું કે પ્રબુદ્ધ જીવન માટે સૌથી આવશ્યક સદ્ગુણ છે: જ્યારે બધું જ કહેવાઈ ગયું છે અને તે પ્રમાણે બધું જ કરી લીધું છે પછી તમને જીવનમાં શું મળ્યું, તમારી પાસે કેટલા સમર-હોમ્સ છે, તમારા ગેરેજમાં કેટલી ગાડી પાર્ક કરેલી છે એ વાતનું શું મહત્વ હોય? તમારા જીવનની ગુણવત્તા તમારા યોગદાનની ગુણવત્તા પર નિર્ભર કરે છે.

“યોગી રમણની વાર્તાના તાજાં પીળાં ફુલોનો આ વાત સાથે કોઈ સંબંધ ખરો?”

“હાસ્તો વળી. આ ફુલો તને ચીનની એક પ્રાચીન કહેવતની યાદ અપાવશે.

“તમારા હાથમાંના ગુલાબ તમે કોઈને આપી ધો પછી પણ ગુલાબ તેની સુગંધ તમારા હાથમાં છોડી જશે.” કહેવતનો અર્થ સ્પષ્ટ છે. જ્યારે તું લોકોના જીવન સુધારવાનું કામ કરીશ ત્યારે અપરોક્ષપણે તારા જીવનનો ઉત્કર્ષ થવા લાગશે. દરરોજ નાનાંમોટાં પરોપકારનાં કામો કરવાની કાળજી રાખીશ તો તારું નિજી જીવન વધારે ને વધારે સંપન્ન અને મહત્વપૂર્ણ બનતું જશે. પ્રત્યેક દિવસની પવિત્રતા અને ધાર્મિકતા ટકાવી રાખવા માટે તું કોઈ ને કોઈ પ્રકારે લોકોની સેવા કર.”

“શું હું સ્વયંસેવાના કામમાં જોડાઈ જાઉં એ તમારું સૂચન છે?”

“આરંભ કરવા માટે આ શુભ ઘડી! પણ હું જે વાત કહેવા માગું છું તે આના કરતાં વધારે તાત્વિક છે. આ પૃથ્વી પર તારી ભૂમિકા માટે એક નવો ‘પેરેડાઈમ’- અભિગમ અપનાવ.

“જુલિયન, હું ફરીથી ગૂંચવાઈ ગયો છું. ‘પેરેડાઈમ’ શબ્દ પર થોડો વિશેષ પ્રકાશ પાડો.

હું આ શબ્દથી ખાસ પરિચિત નથી.”

“પેરેડાઈમ એ જીવન કે પરિસ્થિતિને જોવાની એક દૃષ્ટિ કે અભિગમ છે. કેટલાક લોકો ગ્લાસને અડધો ખાલી કહે છે. આશાવાદી લોકો એ જ ગ્લાસને અડધો ભરેલો જુવે છે. એક જ પરિસ્થિતિને બંને જરા જુદી રીતે મૂલવે છે, કારણ કે તેમણે ભિન્ન અભિગમ અપનાવ્યો છે. પ્રાથમિકરૂપે કહીએ તો ‘પેરેડાઈમ’ એ એક આરસી છે જેના દ્વારા જીવનની આતર્જાહ્ય ઘટનાને આપણે જોઈએ છીએ.”

“શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે હું મારા ઉદ્દેશ પ્રતિ એક નવો અભિગમ અપનાવું? મારે મારો દૃષ્ટિકોણ બદલવો જોઈએ?”

“એવું જ કાંઈક, જીવનની ગુણવત્તામાં નાટકીય પરિવર્તન લાવવું હોય તો તને એ ખબર હોવી જોઈએ કે તું આ સંસારમાં આવ્યો ત્યારે ખાલી હાથ આવ્યો હતો અને આ સંસારમાંથી વિદાય લઈશ ત્યારે પણ ખાલી હાથ જઈશ. તારી સાથે કાંઈ જ નહિ આવે. તેથી તારા અહીં હોવાનું એક જ કારણ હોઈ શકે.”

“અને તે કારણ શું હોઈ શકે?”

“લોકોની સેવા કરવામાં લાગી જા અને એ રીતે તારું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપ. હું તને એમ નથી કહેતો કે તારી પાસે સુખસગવડનાં સાધનો ન હોવા જોઈએ કે તું તારી વકીલાતની પ્રેક્ટિસ છોડીને દુખી અને ગરીબોની સેવા કરવા માટે તારું સંપૂર્ણ જીવન સમર્પિત કરી દે. જો કે હાલ હું એવા લોકોને મળ્યો છું જેમણે પૂરા સંતોષ સાથે આ માર્ગ અપનાવ્યો છે. આપણું આ વિશ્વ આજે એક બહુ મોટા પરિવર્તનમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. લોકો પોતાના ધનનો ઉપયોગ પરોપકારના કામમાં કરી રહ્યા છે. જે વકીલો અત્યાર સુધી લોકોને તેમની આર્થિક સદ્ધરતાના માપદંડથી મૂલવતા હતા તે આજે તેમની અન્ય પ્રતિ વચનબદ્ધતા અને હૃદયની ભાવનાના આધાર પર મૂલવતા થઈ ગયા છે. શહેરની દૂરદૂર પરામાં વસતા અને

સંઘર્ષમય જીવન જીવતા ગરીબ અને જરૂરતમંદ બાળકોને બૌદ્ધિક પોષણ આપવા માટે શિક્ષકો પોતાની સુરક્ષિત નોકરીના કોચલામાંથી બહાર નીકળતા જાય છે. પરિવર્તનની હાકલ પડી છે અને તેનો અવાજ લોકોએ સાંભળીને કાને ધર્યો છે. લોકો હવે સમજતા થયા છે કે જીવનમાં આપણો કોઈ ચોક્કસ ઉદ્દેશ છે અને એ ઉદ્દેશને પૂરો કરવામાં સહાયભૂત થાય એવી કુદરતની તેમને વિશિષ્ટ દેન છે.”

“કેવા પ્રકારની વિશિષ્ટ દેન?”

“મેં તને આખી રાત જે વાત કહી હતી તે જ: ભરપૂર માનસિક ક્ષમતા, અસીમ ઉર્જા, અપાર સર્જનાત્મકતા, અનુશાસનનો ભંડાર અને શાંતિનો સ્રોત. બસ, હવે એ ભંડારનું તાળુ ખોલી લોકોના શ્રેય માટે એ તમામ શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની વાત છે.”

“જુલિયન, હું હજી પણ તમારી સાથે છું. મને કહો કે લોકોનું શ્રેય કેવી રીતે કરી શકાય?”

“હું તને કેવળ એટલું જ કહેવા માગું છું કે સંસાર પ્રતિ તારા દૃષ્ટિકોણને બદલવાના કામને તું પ્રાથમિકતા આપ જેથી તું સ્વયંને સમાજથી અલગ એકલી વ્યક્તિના રૂપમાં જોવાને બદલે સમાજના એક અવિભાજ્ય અંગરૂપે જોવાની શરૂઆત કરીશ. અને પછી તારે વધારે દયાળુ અને ભલા બનવું જોઈશે. ‘લોકોને આપવું’-એ કામ તું કરી શકે એવું એક ઉમદા અને ભલાઈનું કામ છે. પૂર્વ દેશના સંતો એને ‘આત્માને બેડીમાંથી મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા’ કહે છે. એ પ્રક્રિયા પોતાના વિષેની સભાનતાને ભૂલીને ઉચ્ચતર લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા વિષે છે. તારી આસપાસના લોકો માટે વધારે સમય કે શક્તિ આપીને પણ તું એ કામ કરી શકે. વાસ્તવમાં સમય અને શક્તિ એ તારા બે અત્યંત અમૂલ્ય સંસાધન છે. એક વર્ષની રજા લઈને ગરીબો વચ્ચે કામ કરવા જેવો કોઈ મોટો પ્રકલ્પ લઈ શકે અથવા અચાનક રસ્તા વચ્ચે ટ્રાફિક જામ થઈ જાય ત્યારે જેમને વધારે ઉતાવળ હોય તેમની કારને પહેલા નીકળી જવા દેવા જેવું કોઈ એ તદ્દન સામાન્ય કામ પણ હોઈ શકે. આ વાત તને કદાચ ગવાયેલી અને ચવાયેલી લાગશે, પણ હું એક વાત શીખ્યો છું કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વિશ્વને એક બહેતર સ્થાન બનાવવાનો સંનિષ્ઠપણે પ્રયાસ કરે છે ત્યારે તેનું જીવન એક અદ્ભુત આયામ પ્રતિ આગળ વધે છે. યોગી રમણ કહેતા કે આપણે જમીએ છીએ ત્યારે આપણે રડતા હોઈએ છીએ પણ જગત હસીને ખુશી મનાવે છે. આપણે એવું જીવન જીવવું જોઈએ કે જ્યારે આપણે મરીએ ત્યારે આપણને ખુશી હોય પણ આપણી પાછળ આપણને યાદ કરીને જગત રડતું હોય.”

“મને લાગ્યું કે જુલિયનની વાતમાં વજૂદ છે. વકીલાતની પ્રેક્ટિસમાં એક વાત મને હંમેશા પરેશાન કરી રહી છે તે એ કે કંઈક નક્કર યોગદાન આપવા માટે હું સક્ષમ હતો પણ એ હું કરી શક્યો નથી. એ વાત સાચી છે કે હું એવાં કેટલાક મુકદ્દમા

લડ્યો હતો જે દષ્ટાંતરૂપ બની ગયા હતા અને તેનાથી ઉમદા કામોને બઢાવો મળ્યો છે પણ આખરે ધીરેધીરે કાનૂન એ મારા મનપસંદ કામને બદલે આર્થિક વ્યવસાય બની ગયો હતો. હું લૉ સ્કૂલમાં હતો ત્યારે આદર્શવાદી હતો. ન જાણે મારા કેટલાય સમકાલીન વિદ્યાર્થીઓની સાથે છાત્રાલયના રૂમમાં કોફિના કપ સાથે વાસી પિત્ઝા ખાતા ખાતાં અમે દુનિયાને બદલવાની યોજના ઘડતા હતા. તે પછી આજે લગભગ ૨૦ વર્ષ વીતી ગયા અને પરિવર્તન કરવાની મારી એ તીવ્ર ઈચ્છાનું સ્થાન ઋણ ચૂકવવાની અને રિટાયરમેન્ટ ફંડ બનાવવાની તીવ્ર ઈચ્છાએ લઈ લીધું છે. કેટલાય વર્ષો બાદ આજે પહેલી વાર મને લાગે છે કે મેં મારી જાતને સમાજથી દૂર એક મધ્યમવર્ગના કોશેટામાં સુરક્ષિત કરી દીધી છે. એ ઘર મારું આશ્રયસ્થાન છે અને એનાથી હું ટેવાઈ ગયો છું.”

“ચાલ, હું તને એક જૂની વાર્તા કહું જે ઘર વિષે વિશેષ સ્પષ્ટતા કરે એવી છે:

“એક કૃશકાય વૃદ્ધ સ્ત્રીના પ્રેમાળ પતિનું મૃત્યુ થયું પછી એ તેના પુત્રને ઘેર રહેવા ગઈ. પુત્રના પરિવારમાં તેની વહુ અને એક દીકરી હતા. દહાડે દહાડે એ વૃદ્ધ સ્ત્રીના આંખની દૃષ્ટિ અને કાનની શક્તિ બંને નબળા પડતા ગયા. ક્યારેક તો તેના હાથ એટલા બધા ધ્રૂજતા કે થાળીમાંથી વટાણાં નીચે જમીન પર વેરાઈ જતા અને કટોરામાંથી સૂપ નીચે ઢોળાઈ જતું. જમીન પર ગંદકી જોઈને દીકરો અને વહુ તેના પર એકદમ ચીડાઈ જતા. એક દિવસ તેમણે કહ્યું, બસ, હવે બહુ થયું. ઝાડુ રાખવાની એક નાનકડી કોટડી હતી તેની પાસે એક ખૂણામાં તેમણે તેને માટે એક ટેબલ ગોઠવી દીધું. તેણે ત્યાં એકલા બેસીને જમવાનું. જમતી વખતે તે વૃદ્ધ સ્ત્રી આંખમાં આંસુ સાથે તેમના તરફ જોયા કરતી પણ તેનાથી ખાતાં ખાતાં છરી-કાંટો પડી જાય તો તેને વઢવા સિવાય તેની સાથે કોઈ કાંઈ બોલુતું નહિ.

એક સાંજે ભોજન પહેલા તેમની દિકરી છૂટાછૂટા બ્લોકથી ઘર બનાવવાની રમત રમી રહી હતી. પિતાએ પ્રેમથી તેને પૂછ્યું, “બેટા, શું બનાવે છે?” “તમારા માટે અને મમ્મીને માટે એક નાનું ટેબલ બનાવું છું. હું મોટી થઈશ ત્યારે તમે બંને એક ખૂણામાં આ ટેબલ પર બેસીને જમી શકો તે માટે બનાવું છું.” તેણે કહ્યું. મમ્મી-પપ્પા બંનેની બોલતી બંધ થઈ ગઈ. થોડી વાર બંને ચૂપ રહ્યા અને પછી રડવા લાગ્યા. તેમણે કેવું કૃત્ય કર્યું હતું અને તેનાથી વૃદ્ધ માતાને કેવું દુખ થયું હશે તેનો ખ્યાલ તેમને તે જ ઘડીએ આવી ગયો. તે જ રાત્રે તેમણે વૃદ્ધ માતાનો હાથ પકડી તેમની યોગ્ય જગ્યાએ-મોટા ડાયનીંગ ટેબલ પર લઈ આવ્યા અને તે દિવસથી બધા સાથે જમવા લાગ્યા. ત્યાર પછી ક્યારેક જમતા જમતા તેના હાથમાંથી કોળિયો કે છરી-કાંટો નીચે પડી જાય તો પણ કોઈને પરેશાની થતી નહોતી.”

જુલિયને કહ્યું, “આ વાર્તામાં મા-બાપ ખરાબ નહોતા, પણ તેમનામાં કરુણાની જ્યોત જગાવવા માટે કેવળ બોધપાઠની એક નાની ચિનગારીની જરૂર હતી. દરરોજ

દયા અને કરુણાનાં પરોપકારી કર્મો કરવાથી જીવન અધિક સમૃદ્ધ બને છે. દરરોજ સવારે થોડો સમય કાઢી વિચાર કરજે કે આજે દિવસ દરમિયાન હું લોકો માટે શું સારા કામ કરીશ. જે લોકોએ કદી અપેક્ષા રાખી ન હોય તેમને પ્રશંસાના બે સારા શબ્દો સદ્ભાવપૂર્વક કહેવા, મિત્ર મુસીબતમાં હોય ત્યારે તેને ઉષ્મા આપી સહૃદયતાપૂર્ણ વ્યવહાર કરવો, કુટુંબના સભ્યોને પ્રસંગ વિના પણ પ્રેમના પ્રતીકરૂપ નાની નાની ભેટ આપવી – જીવનને વધારે સારી રીતે જીવવાની આ અદ્ભુત કળા છે. જ્યાં મિત્રતાની વાત છે તેને નિરંતર સુધારતા રહેવાની આવશ્યકતા છે. જે વ્યક્તિ પાસે માત્ર ત્રણેક ઘનિષ્ઠ મિત્રરૂપી મૂડી છે એ જગતમાં સૌથી ધનવાન છે.”

“મિત્ર જીવનમાં હંસી-મજાક, સંમોહન અને સુંદરતા પ્રદાન કરે છે. જૂના મિત્રો સાથે પેટ પકડીને હસવાથી તાજગી અને નવજીવન મળે છે એ બીજી કોઈ વસ્તુથી મળી શકે નહિ. જ્યારે તમે વધુ પડતા સ્વધર્માનુરક્ત થઈ જાવ ત્યારે મિત્ર તમને વિનમ્ર બનાવે છે. જ્યારે વધારે પડતા ગંભીર થઈ જાવ ત્યારે તમને હસાવીને હળવાં કરી દે છે. જ્યારે જીવન જટિલ બની જાય અને પરિસ્થિતિ હોય તેના કરતાં વધારે ખરાબ થતી જતી દેખાય ત્યારે એ તમારી મદદે આવે છે. હું જ્યારે વ્યસ્ત વકીલ હતો ત્યારે મારી પાસે સારા મિત્રો માટે સમય નહોતો. આજે હું તદ્દન એકલો છું, સિવાય તું એક મિત્ર છો, જોન. સવારે મારે જંગલમાં લટાર મારવા જવું હોય તો મારી સાથે આવવા માટે કોઈ હોતું નથી, કારણ કે તે વખતે અંધકારની ગોદમાં લપાઈને મીઠી નીંદરમાં બધા પોઢ્યા હોય છે. જ્યારે કોઈ સુંદર પુસ્તક વાંચીને હું આપરીન થઈ ગયો હોઉ ત્યારે મારા વિચારો વ્યક્ત કરવા મારી પાસે કોઈ હોતું નથી. ત્રિષ્મના ભવ્ય દિવસે સૂર્યપ્રકાશથી મારું હૃદય ઉષ્માથી અને મન આનંદથી ભરાઈ જાય ત્યારે મારા હૃદયની લાગણીને વ્યક્ત કરી શકું એવી કોઈ વ્યક્તિ મારી સમક્ષ હાજર હોતી નથી.”

આટલું કહીને તરત જ જુલિયને પોતાના પર કાબૂ મેળવી લીધો અને કહ્યું, “પશ્ચાતાપ કરવા માટે મારી પાસે સમય નથી. સિવાનામાં મારા ગુરુઓ પાસે હું શીખ્યો છું કે પ્રબુદ્ધ લોકો માટે દરેક પ્રભાત એક નૂતન દિવસ છે.”

મેં હંમેશા જુલિયનને કાનૂની મલ્લ-યોદ્ધાના રૂપમાં એક મહામાનવ તરીકે જોયા હતા. પોતાની દલીલોથી એ પ્રતિવાદીઓને એવી રીતે કચડી નાખતા જાણે માર્શલ આર્ટીસ્ટ ઈટના ઢગલાને એક મુક્કાથી તોડી નાખે તેમ! વર્ષો પહેલા આવા એક મજબૂત માણસને હું મળ્યો હતો તેનું આજે એક તદ્દન મૃદુલ સ્વભાવની વ્યક્તિમાં પરિવર્તન થઈ ગયું હતું એ હું બહુ સ્પષ્ટપણે જોઈ શકતો હતો.

મારી નજર સમક્ષ ઊભેલી એ વ્યક્તિ કોમળ, માયાળુ, શાંત અને ધીરગંભીર હતી. તેમને પોતાના જીવનથી અને જીવનના રંગમંચ પર તેમને જે ભૂમિકા મળી હતી તેનાથી સંતોષ છે એ તેમના ચહેરાના ભાવ પરથી પ્રતીત થતું હતું. તેમના જેવી કોઈ પણ વ્યક્તિને જીવનમાં હું ક્યારેય મળ્યો નથી. અતીતના દુખને એક બુદ્ધિશાળી

પૌઢ શિક્ષકની જેમ જોવાની તેમની દૃષ્ટિ હતી. એક ધ્યાનાકર્ષક વાત એ હતી કે તેમનું જીવન અતીતની ઘટનાઓના સરવાળાથી કંઈક વિશેષ હતું.”

જુલિયનની આંખો હવે ભાવિ સ્વપ્નોની આશાથી ચમકવા લાગી. આ વિશ્વની અજાયબીઓ પ્રતિ તેમના અહોભાવથી હું અભિભૂત થઈ ગયો અને જીવન જીવવા માટે તેમનામાં અદમ્ય ઉત્સાહ અને આનંદ જોઈ હું છક્ક થઈ ગયો. મને પ્રતીત થયું કે જુલિયન મેંટલે-એક ઘાયલ પ્રેમી, તર્કની તોડમરોડ કરનાર મુકદ્દમેબાજ વકીલ જેમને શ્રીમંત લોકો પોતાના કેસ લડવા નિયુક્ત કરતા, જીવનમાં જેમણે કોઈની પરવા કરી નહોતી-એવી એક અસાધારણ સાંસારિક વ્યક્તિમાંથી અસાધારણ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ બની ગયા હતા અને જીવનમાં લોકોની ચિંતા કરતા થઈ ગયા હતા. પ્રાયઃ હું પણ હવે તે માર્ગે ચાલવાનો હતો.

પ્રકરણ ૧૨ ક્રિયા વિધિનો સાર •

જીવિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ

નિષ્કામ સેવા

જ્ઞાન

- આખરે તમારા જીવનની ગુણવત્તા તમારા યોગદાનની ગુણવત્તાને અનુરૂપ હોય છે.
- પ્રત્યેક દિવસની પવિત્રતાને આપવા માટે જીવો.
- અન્યના જીવનને ઉન્નત બનાવવાથી તમારું જીવન ઉચ્ચતમ આયામો સુધી પહોંચશે.

ટેકનિક

- નિત્ય પરોપકારનાં કામ કરો.
- જરૂરતમંદને આપો.
- સમૃદ્ધ સંબંધ કેળવો.

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

લોકોને આપવું એ એક એવું ઉમદા કામ છે જે તમે સહેલાઈથી કરી શકો. ઉચ્ચતર લક્ષ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની શરૂઆત કરો.

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ચ ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રકરણ ૧૩

શાશ્વત સુખનું સનાતન રહસ્ય

જ્યારે હું સૂર્યાસ્તની ભવ્યતા કે ચંદ્રમાના સૌંદર્યની પ્રશંસા કરું છું ત્યારે મારો આત્મા સર્જનહારની આરાધનામાં સરી પડે છે.

મહાત્મા ગાંધી

જુલિયન મારે ઘેર આવ્યાને ૧૨ કલાક થઈ ગયા હતા. સિવાનામાં તેમણે જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું તેની વાત કરવા મારે ત્યાં આગલી રાતે આવ્યા હતા. નિઃસંદેહ એ ૧૨ કલાકનો સમય મારા જીવનનો ઉત્તમ અવિસ્મરણીય સમય હતો. જ્ઞાનની અદ્ભુત વાત સાંભળીને મને મનમાં ઉલ્લાસ, પ્રોત્સાહન અને હા, મુક્તિનો પણ અનુભવ થયો. યોગી રમણની બોધવાર્તા સનાતન સદ્ગુણોનાં પ્રતીકરૂપ હતી. એ વાર્તા સાંભળીને જીવન પ્રત્યેના મારા દૃષ્ટિકોણમાં મૂળભૂત પરિવર્તન આવ્યું હતું. મેં મહેસૂસ કર્યું કે મારા માનવીય ક્ષમતાના ભંડારની હજી તો મેં ખોજ પણ શરૂ કરી નથી. જીવને મને કેટકેટલા દૈનિક ઉપહાર આપ્યા છે પણ એ તમામને હું નષ્ટ કરી રહ્યો છું. જુલિયનના જ્ઞાને મને મારા જન્મોને પકડી પાડવાની તક આપી. હું ખરેખર તો હાસ્ય, ઉર્જા અને સંતોષપૂર્ણ જીવનને યોગ્ય હતો, પણ એ જન્મોએ મને મારા એ અધિકારથી આજ સુધી વંચિત રાખ્યો હતો.

“હવે હું જલદીથી વિદાય લેવા માગું છું. મહત્વપૂર્ણ કામ માટે તેં લોકોને મુલાકાતનો સમય આપ્યો છે અને મારે પણ મારા કામ પર ધ્યાન આપવાનું છે,” જુલિયને માફીના સ્વરમાં કહ્યું.

“જુલિયન, મારું કામ તો હું મુલતવી રાખી શકીશ.”

“પણ કમનસીબે મારું કામ પ્રતીક્ષા નહિ કરી શકે.” તેમણે ઉતાવળમાં સ્મિત આપતા કહ્યું.”

“જોકે જતા પહેલા હું યોગી રમણની આધ્યાત્મિક વાર્તાના અંતિમ સદ્ગુણ પર પ્રકાશ પાડવા માગું છું. તને યાદ હશે કે એક સુંદર બગીચાની વચ્ચે પ્રકાશઘર હતું

અને તેમાંથી સુમો પહેલવાન બહાર નીકળ્યો હતો. ગુલાબી રંગના કેબલ વાયરથી ગુપ્તાંગો ઢાંકવા સિવાય તેણે બીજું કંઈ પહેર્યું નહોતું. સોનાની એક ચળકતી સ્ટોપ-વૉચ પર તેનો પગ લપસી પડ્યો અને તે જમીન પર બેહોશ થઈને પડી ગયો. થોડી વાર પછી તેને હોશ આવ્યા. પીળા ગુલાબના ફુલની અદ્ભુત સુગંધ તેના નાકમાં પહોંચી અને તે આનંદથી ઉછળીને પગ પર ઊભો થયો. સામે એક લાંબો, મરોડદાર, નાના નાના હીરાજડિત માર્ગ જોઈને તે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. આપણા મિત્ર સુમો પહેલવાને એ માર્ગ અપનાવી લીધો અને પછી તે કાયમને માટે સુખી થઈ ગયો.”

“આ વાત મને બુદ્ધિગમ્ય લાગે છે,” મેં મંદમંદ હસતા કહ્યું.

“યોગી રમણની કલ્પના વૈવિધ્યપૂર્ણ હતી એ વાત સાથે હું પણ સહમત છું. મને લાગે છે કે તે એક વાતની નોંધ લીધી હશે કે તેમની વાર્તાની પાછળ હંમેશા કોઈ ને કોઈ ઉદ્દેશ રહેલો હોય છે. વાર્તામાં વિવિધ પ્રતીકો દ્વારા તેઓ જે સિદ્ધાંતો રજૂ કરે છે તે કેવળ શક્તિશાળી કે અસરકારક જ નહિ પણ અત્યંત વ્યવહારૂં હોય છે.”

“સાચી વાત છે,” મેં તેમની સાથે પૂરેપૂરી રીતે સહમત થતાં કહ્યું.

“હીરાજડિત માર્ગનું પ્રતીક તને પ્રબુદ્ધ જીવન માટે આવશ્યક અંતિમ સદ્ગુણની યાદ અપાવવાનું કામ કરશે. તારા દૈનિક કાર્યોમાં એ સિદ્ધાંતો અપનાવીશ તો તું તારા જીવનને એટલું સમૃદ્ધ કરી શકીશ જેનું વર્ણન કરવાનું મારે માટે મુશ્કેલ છે. સામાન્યમાં સામાન્ય વસ્તુમાં પણ તને ઉત્કૃષ્ટ ચમત્કાર દેખાશે. તારી યોગ્યતા મુજબ આનંદ અને ઉત્સાહથી ભરપૂર જીવન તું જીવી શકીશ. તેં મને વચન આપ્યું છે કે તું આ જ્ઞાન લોકોને આપીશ. તો એ વચનને નિભાવીને તેમને જ્ઞાન આપજે. અને આ રીતે તેમની દુનિયાને સાધારણમાંથી અસાધારણમાં પરિવર્તિત કરવામાં તું મદદરૂપ થજે.”

“શું એ શીખવા માટે મને સમય લાગશે?”

“તને નવાઈ લાગશે કે આ સિદ્ધાંત સમજવામાં અત્યંત સરળ છે, તો પણ જાગૃત સમયમાં તેનો કેવી રીતે અસરકારક ઉપયોગ કરી શકાય એ તારે શીખવું હોય તો તારે થોડાં અઠવાડિયા તેનો નિરંતર અભ્યાસ કરવો પડશે.”

“ઠીક છે. તમારી વાત સાંભળવા માટે હું મરી રહ્યો છું.”

“જોન, તું કેવી હાસ્યાસ્પદ વાત કરે છે? સાતમો અને અંતિમ સદ્ગુણ તો જીવન જીવવા માટે છે; મરવા માટે નથી. સિવાનાના સંતોની માન્યતા હતી કે ‘વર્તમાનમાં જીવો’-આ એક પ્રક્રિયા છે અને તેના દ્વારા એક ખરેખર આનંદમય અને ફળદાયી જીવન મળે છે. આ યોગીઓ જાણતા હતા કે અતીત એ ‘પુલ નીચેના પાણી’ સમાન છે; ભવિષ્ય એ ‘તમારી કલ્પનાની સ્થિતિજ પર દૂરસુદૂર સૂર્ય’ સમાન છે. સૌથી મહત્વપૂર્ણ સમય છે: ‘વર્તમાન’. વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખ અને તેનો પૂરેપૂરો આનંદ લે.”

“તમે જે કહી રહ્યા છો તે હું બરાબર સમજું છું,” જુલિયન. “દિવસનો અધિકાંશ સમય હું અતીતની ઘટનાઓ પર ખેદ વ્યક્ત કરવામાં અથવા ભવિષ્યની ચિંતા કરવામાં ગાળું છું. કેવી વિડંબના છે કે હું જાણું છું કે અતીતની ઘટનાને બદલવાનું મારામાં સામર્થ્ય નથી અને ભવિષ્યની ઘટના પર મારી કોઈ સત્તા નથી તોપણ મારો સમય બરબાદ કર્યા જ કરું છું. મારા મનમાં નાના નાના લાખો વિચારોનું પૂર ઉમટે છે અને એ વિચારો મારા મનને વિભિન્ન દિશામાં ખેંચે છે. આ હકીકત ખરેખર નિરાશાજનક છે.”

“એ કેવી રીતે?”

“આ વિચારો મને થકવી દે છે! મને લાગે છે કે મારા મનને શાંતિ જ નથી. જોકે નજર સમક્ષ જ્યારે કોઈ કામ આવ્યું હોય અને તે કામમાં મન મૂકીને વ્યસ્ત થઈ જાઉં ત્યારે મેં શાંતિનો અનુભવ કર્યો છે. બહુધા કાનૂની દાવપેચ લગાવી મુકદ્દમાની બ્રીફ તૈયાર કરવામાં મન ગરકાવ થઈ ગયું હોય ત્યારે અથવા બંદૂકની અણી હેઠળ સમયસર કામ પતાવવાની તાકીદ હોય ત્યારે જે કામ હાથમાં હોય ત્યારે તેના સિવાય બીજો કોઈ વિચાર કરવાનો મારી પાસે સમય હોતો નથી. આ પ્રકારની સંપૂર્ણ એકાગ્રતાનો અનુભવ મેં બાળકો સાથે જીતવાની ઈચ્છા સાથે રમતી વખતે પણ કર્યો છે. કલાકોનો સમય જાણે મિનિટોમાં પસાર થતો હોય એવું લાગે અને તે સમયે જે કામ કરતો હોઉં તેનું જ મારે મન મહત્વ રહેતું. બીજી કોઈ જ વસ્તુ-ચિંતા, બીલ, લૉ પ્રેક્ટિસ-નું કાંઈ જ મહત્વ રહેતું નહિ. આજે આ વિષે વિચાર કરતાં એમ મને લાગે છે કે આવા કામના પ્રસંગે મેં સૌથી વધારે શાંતિનો અનુભવ કર્યો હતો.”

“કોઈ પણ પડકારરૂપ કામમાં વ્યસ્ત રહેવું એ ખરેખર જ વ્યક્તિગત શાંતિ અને સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાની સાચી રીત છે. એક સૂક્ષ્મ ભેદરેખા હંમેશા યાદ રાખવા જેવી છે: સુખ એ યાત્રા છે; લક્ષ્ય નથી. આજને માટે જીવો. આજના જેવો બીજો દિવસ ફરી ક્યારેય નહિ આવે,” જુલિયને કહ્યું અને પછી મેં અંતરંગ થઈને તેમની જ્ઞાનવાર્તા સાંભળી તે માટે જાણે આભાર વ્યક્ત કરવા પ્રાર્થના કરતા હોય તેમ તેમણે તેમના બે કોમળ હાથ જોડ્યા.

“યોગી રમણની આધ્યાત્મિક વાર્તાનો હીરાજડિત માર્ગ આ જ સિદ્ધાંતનું પ્રતીક છે?” મેં પૂછ્યું.

“હા, તેમણે સંક્ષિપ્ત ઉત્તર આપ્યો. જેમ સુમો પહેલવાને આ હીરાજડિત માર્ગે ચાલીને શાશ્વત આનંદ અને સંતોષ પ્રાપ્ત કર્યા હતા તેમ તું પણ હીરા અને અમૂલ્ય ખજાનાથી સમૃદ્ધ માર્ગ પર ચાલી રહ્યો છે એ વાત જે ક્ષણે સમજવાનો પ્રયાસ કરીશ ત્યારે તારી ગરિમાને અનુરૂપ જીવન તને પ્રાપ્ત થશે. માટે જ કરું છું કે જીવનનાં નાનાં નાનાં સુખોની ઉપેક્ષા કરીને મોટાં મોટાં સુખોની પાછળ ભાગવામાં સમય વેડફવાનું હવે બંધ કર. જીવનની રફતારને થોડી ધીમી પાડ. તારી ચારે તરફ સુંદરતા અને પવિત્રતા છે તેને માણ. એ તમામ વસ્તુ તારા માટે જ છે.”

“શું એનો અર્થ એ થાય કે મારે ભાવિ માટે મોટાં મોટાં લક્ષ્યો નિર્ધારિત કરવાનું છોડીને કેવળ વર્તમાન પર લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ?”

“ના,” જુલિયને દૃઢતાપૂર્વક જવાબ આપ્યો. “જોન, મેં આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે સફળ જીવન માટે ભાવિ માટેના લક્ષ્યો અને સ્વપ્નો સાચા અર્થમાં આવશ્યક તત્વો છે. ભવિષ્યમાં શું થશે એ આશા મનુષ્યને સવારે પથારીમાંથી ઊઠાડે છે અને આખો દિવસ ઉત્સાહ અને ઉમંગમાં રાખે છે. લક્ષ્યથી જીવન ઉર્જાવાન બને છે. મારા કહેવાનો ભાવાર્થ ફક્ત એટલો જ છે કે સિદ્ધી પ્રાપ્ત કરવાની અભરખામાં તું પ્રસન્નતા ખોઈ ન બેસે તે વાતનો ખ્યાલ રાખજે. જે ચીજ તારા શ્રેય અને સંતોષ માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તેને ક્યારેય પાછી ન ઠેલીશ. આજનો દિવસ પૂરી રીતે જીવવા માટે છે; નહિ કે લોટરી જીતવાની કે નિવૃત્ત થવાની રાહ જોવા માટે! જીવવાનું ક્યારેય છોડતો નહિ. આટલું કહીને જુલિયન ઊભા થયા અને એક અનુભવી વકીલની રૂએ કેસની આવેશપૂર્ણ દલીલની સમાપ્તિ પર તર્કનો આખરી સાર કહેતા હોય તેમ મારા લિવિંગ રૂમની જમીન પર આગળ-પાછળ આંટા મારતા મારતા મને કહેવા લાગ્યા કે “મારા કામનો બોજ હળવો કરવા ફર્મમાં જ્યારે જુનિયર વકીલોની નિયુક્તિ થશે ત્યારે હું વધારે સારો અને પ્રેમાળ પતિ બની મારી પત્નીને જરૂર કંઈક આપીશ. બેંકના ખાતામાં સારા એવા પૈસા જમા થઈ જશે અને કુરસદનો સમય મળશે એટલે શરીરની દેખભાળ લેવાના, મનને સમૃદ્ધ કરવાના અને આત્માને પોષણ આપવાના કામને હું અવશ્ય પ્રાથમિકતા આપીશ.” આવા બાલિશ વિચારો કરીને તું તારી જાતને છેતરીશ નહિ. આજનો દિવસ તારી અત્યાર સુધીની મહેનતનાં મીઠાં ફળ ચાખવાનો દિવસ છે. આજનો દિવસ સમયને પકડીને ઉન્નત જીવન જીવવાનો દિવસ છે. તારી કલ્પના અનુસાર જીવવાનો અને સ્વપ્નોને પૂરા કરવાનો દિવસ છે અને મહેરબાની કરીને ઈશ્વરની દેન સમા પરિવારની ક્યારેય ઉપેક્ષા કરીશ નહિ.

“જુલિયન, મને નથી લાગતું કે હું તમારી વાતને બરાબર સમજી શક્યો હોઉં.”

“તારા બાળકોનું બાળપણ જીવ.” તેમણે સરળ ઉત્તર આપ્યો.

“હંઅઅ?” દેખીતા વિરોધાભાસથી ગૂંચવાઈને હું ગણગણ્યો.

“જોન, જીવનમાં કેટલીક વસ્તુ બાળકોના બાળપણના એક હીસ્સા બનવા જેટલી જ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. તેમની સાથે હસવું, રમવું એ બધું કર. જો જીવનમાં પહેલું જ કદમ ચૂકી ગયા તો સફળતાની સીડી ચડવાનો શું અર્થ? વિશાળ મકાન હોય પણ તેમાં સાચા ઘરનું નિર્માણ કરવા માટે સમય કાઢી ન શક્યા તો તેનો શું લાભ? બાળકો પોતાના પિતાને જ જાણતા નહોય તો આખા શહેરમાં એક મશહૂર વકીલ તરીકે નામના મેળવી તેનો શું ઉપયોગ?” જુલિયન બોલતા હતા ત્યારે તેમનો અવાજ લાગણીથી કાંપી રહ્યો હતો. “જોન, હું સંપૂર્ણપણે જ્ઞાત છું કે હું શેના વિષે વાત કરી રહ્યો છું.”

તેમની આ છેલ્લી ટિપણીએ મને જમીન પર પટકી દીધો. જુલિયન વિષે હું

ફક્ત એટલું જ જાણતો હતો કે એ એક અત્યંત મશહૂર વકીલ છે. એ હંમેશા અમીરો અને સુંદર લલનાઓના સાથમાં જોવા મળે છે. અદાલતમાં તેઓ તેમના બુદ્ધિચાતુર્ય અને તર્કયુક્ત દલીલો માટે જેટલા જાણીતા હતા તેટલાં જ પરણવા લાયક ઉમ્મરની યુવાન ફેશન મોડેલો સાથે તેમની પૂર્વ નિર્ધારિત મુલાકાતો વિષેની લોકવાયકાઓ માટે પણ જાણીતા હતા. આવો કરોડપતિ કુવારો વરણાગી માણસ ‘પિતા’ હોવા વિષે તે વળી શું જાણતો હોય? જુદા જુદા લોકો સાથે તેમના સ્વભાવને અનુરૂપ વ્યવહાર કરતાં કરતાં એક સારા પિતા અને સફળ વકીલ બનવામાં મારે રોજ કેટલો સંઘર્ષ વેઠવો પડતો હોય છે તેની એ બિચારાને શું ખબર હોય? મારા મનમાં આવા વિચારોનું તૂમુલ યુદ્ધ ચાલતું હતું. જુલિયનની છઠ્ઠી ઈન્દ્રિયે મારા મનના વિચારોને પકડી પાડ્યા.

“બાળકોરૂપી ઈશ્વરની દેનને હું બહુ જ સારી રીતે સમજું છું,” તેમણે હળવેકથી કહ્યું.

“પણ હું તો હંમેશા એ જ ભ્રમમાં હતો કે તમે વકીલાત છોડી અને બીજી બધી જ વસ્તુનો ત્યાગ કરી દીધો તે પહેલા તમે શહેરના સૌથી યોગ્ય કુવાંરા મુરતિયા હતા.”

“હું મારી તેજ રફતાર અને આવેશવાળી જીવનશૈલી માટે આખા શહેરમાં જાણીતો હતો, પણ આ જીવનશૈલીની માયાજાળમાં ફસાયો તે પહેલા હું પરણેલો હતો તે તું જાણે છે?”

“હા.”

“એક બાળક તેના પરમ મિત્રને પોતાની અત્યંત ગુપ્ત વાત કહેતા પહેલા જરા અટકે તેમ જુલિયન સહેજ વાર અટક્યા અને પછી બોલ્યા, “તું બીજી એક વાત નથી જાણતો કે મારે એક નાનકડી દિકરી પણ હતી. એ મારી વહાલસોયી, મીઠડી અને અત્યંત નાજુક દિકરી હતી. તેના જેટલી સુંદર બીજી કોઈ છોકરી મેં આજસુધી જગતમાં ક્યાંય જોઈ નથી. આપણે પહેલી વાર મળ્યા ત્યારે હું અમુક હદે તારા જેવો જ હતો; મુહફટ, મહત્વાકાંક્ષી અને આશાવાદી. જે વસ્તુની સામાન્યરીતે મનુષ્ય કામના કરે એ બધી જ વસ્તુ મારી પાસે હતી. લોકો કહેતા કે મારું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે. મોહક સ્વરૂપવાન પત્ની અને અતિ સુંદર દિકરી, પણ મારું જીવન બધી જ રીતે સંપૂર્ણ હોવાની હજી તો મનમાં પ્રતીતિ થાય તે પહેલા એક જ ક્ષણમાં મારું બધું જ મારી પાસેથી છીનવાઈ ગયું.”

પાછા ફર્યા પછી પહેલી જ વાર મને હંમેશા પ્રસન્ન લાગતા જુલિયનના ચહેરા પર દુઃખની છાયા પથરાયેલી જોવા મળી. આંખમાંથી એક આંસુ તેમના તામ્રવર્ણ ગાલ પરથી સરીને માણેક જેવા લાલ રંગના ઝભ્ભાના મખમલી કપડા પર પડ્યું. મારા વર્ષો જૂના મિત્રે તેમના જીવનના રહસ્યનો ઘટસ્ફોટ કર્યો તે સાંભળીને હું અવાચક અને પાષાણવત્ થઈ ગયો.

“જુલિયન, હવે આગળ કાંઈ જ કહેવાની જરૂર નથી,” એમ કહીને તેમને સાંત્વના આપવા સહાનુભૂતિપૂર્વક મેં મારો હાથ તેમના ખભા પર મૂક્યો.

“પણ જોન, મને કહેવાની હજી જરૂર લાગે છે. મારા પહેલાના જીવનમાં જેટલા લોકોને હું મળ્યો હતો તે બધામાં તુ મને સૌથી હોનહાર લાગ્યો હતો. મેં તને કહ્યું. તે પ્રમાણે તને જોઈને મને હંમેશા મારી યુવાનીના દિવસો યાદ આવતા હતા. તારે જીવનમાં હજી વધારે પ્રગતિ કરવાની છે, પણ તું જે રીતે જીવન જીવે છે એ રીતે જીવવાનું ચાલુ રાખીશ તો અંતે આફતને નોતરીશ. આ જગ્યાએ હું પાછો ફર્યો છું એ ખાસ તો તને જણાવવા કે કેટલીયે અજાયબીઓ તારા અન્વેષણની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે અને જીવનની કેટલીયે ક્ષણો તારા રસાસ્વાદ માટે બાકી બચી છે.”

“ઓક્ટોબર મહિનાની ભરબપોરે સૂર્યના તડકામાં એક ડ્રાઈવરે દારૂના નશામાં મારી દિકરીને મારી નાખી. તેણે એક જ અમૂલ્ય જીવન છીનવી લીધું નહોતું; પણ બબ્બે જાન લીધા હતા. મારી દિકરીના ચાલ્યા જવાથી મારું જીવન એકદમ વેરવિખેર થઈ ગયું. દિવસનો મોટા ભાગનો સમય હું મૂર્ખાઈપૂર્વક ઓફિસમાં ગાળવા લાગ્યો, એ આશાએ કે કદાચ મારી કાનૂની કારકિર્દી મારા ભગ્ન હૃદયના દુઃખને રાહત આપશે. કેટલાક દિવસ તો હું ઓફિસમાં જ સોફા પર રાત્રે સૂઈ રહેતો. ઘરમાં મને તેની મીઠીમધુર યાદો સતત સતાવશે એ બીકથી ઘેર પાછા ફરતા મને ડર લાગતો. મારી કારકિર્દી કીર્તિની ટોચ પર તો પહોંચી, પણ મારું નિજી જીવન વેરવિખેર થઈ ગયું હતું. લૉ સ્કૂલમાં કાનૂનનો વિદ્યાર્થી હતો ત્યારથી મારી પત્ની નિરંતર મારી સાથે હતી. મને લાગે છે કે કામ માટેનું મારું આટલું જબરદસ્ત જનૂન જોઈને કદાચ એ મને છોડીને ચાલી ગઈ. જેમ કહેવત છે ને કે એક તણાલખલાએ ઊંટની પીઠ તોડી નાખી! મારું સ્વાસ્થ્ય કથળતું ગયું. આપણે પહેલી વાર મળ્યા ત્યારે હું એક બદનામ જીવનમાં વ્યસ્ત હતો અને તેના ચક્રવ્યૂહમાં ફસાઈ ગયો હતો. પૈસાથી ખરીદી શકાય એ તમામ ચીજ મારી પાસે હતી. જીવનમાં મારે કોઈ વાતની કમી નહોતી, પણ એ મેળવવા માટે મેં મારા આત્માને વેંચી નાખ્યો હતો. વાસ્તવમાં મેં જ મારા આત્માને વેંચી નાખ્યો હતો,” જુલિયન ભાવાવેશમાં બોલી રહ્યા હતા ત્યારે તેમનો અવાજ રૂંધાતો હતો.

“ઓહો! તમે મને કહ્યું કે ‘તું તારા બાળકોનું બાળપણ જીવ’ એનો મતલબ મને હવે સમજાયો કે તું સમય કાઢીને તારા બાળકોને મોટા થતા અને તેમને ફાલતા-ફુલતા જો. આ જ વાત હતી ને?”

“મારી દિકરીને અમે તેની બહેનપણીના જન્મદિવસની પાર્ટીમાં લઈ જતા હતા ત્યારે આ અકસ્માત સર્જાયો અને આજે એ અમને છોડીને ચાલી ગયાને ૨૭ વર્ષ થયા પણ મારી દિકરીના હસવાનો અવાજ સાંભળવા કે ઘરની પાછળના બગીચામાં તેને મારી સાથે સંતાકૂકડી રમતી જોવા માટે હું કાંઈ પણ આપવા તૈયાર છું. તેને હાથમાં તેડીને તેના સોનેરી ગુચ્છાદાર વાળને પસવાડું એવું મન થઈ આવે

છે. એ મને છોડીને જતી રહી અને સાથે સાથે મારા કલેજાને પણ લેતી ગઈ. જ્યારથી સિવાનામાં મને સ્વનેતૃત્વ અને પ્રબુદ્ધ જીવનનો માર્ગ અને એક નવો ઉદ્દેશ મળ્યો છે ત્યારથી મને મારા જીવનમાં પ્રેરણા મળી છે તો પણ મારી એ નાનકડી મીઠડી દિકરીના ગુલાબી ચહેરાને મારા શાંત માનસપટ પર જોયા વિના એક પણ દિવસ પસાર થતો નથી. જોન, તારાં બાળકો પણ કેટલાં સુંદર છે? ધ્યાન રાખજે કે વૃક્ષને ખાતર સમગ્ર જંગલને ખોઈ ન બેસતો. એક સર્વોત્તમ ઉપહાર તું તારા બાળકોને આપી શકે અને તે છે ‘તારો પ્રેમ.’ ફરીથી તું તારા બાળકોને સમજવાની કોશીશ કર. તું તારા વર્તન દ્વારા તેમને દર્શાવ કે મારા જીવનમાં મારી વ્યાવસાયિક કારકિર્દીનાં ક્ષણજીવી ઉપહાર કરતાં તમારું સ્થાન મારે માટે વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ટૂંક સમયમાં એ મોટા થઈને પોતાની કારકિર્દી અને પરિવાર બનાવવા માટે તારાથી દૂર ચાલ્યા જશે. પછી બહુ મોડું થઈ જશે. સમય ચાલ્યો જશે.”

જુલિયને મારા હૃદયના તાર ઝણઝણાવી મૂક્યા. જોકે મને પોતાને થોડા સમયથી એવું લાગતું હતું કે જેમ બૂઝતી ચિનગારી શાંતિથી સળગતી દેખાય પણ હળવે હળવે ઉર્જાને એકત્રિત કરી ખૂબ ઉજાસ પાથરીને અંતે ઓસવાઈ જાય છે તેમ કામના નશામાં સતત ગળાબૂડ રહેવાને કારણે અમારા પારિવારિક બંધન ઢીલાં થતા જાય છે. હું જાણતો હતો કે મારા બાળકોને મારી જરૂર છે. જોકે તેઓ મને કહી શકતા નહોતા. જુલિયનના મોંઢે આ વાત સાંભળવાની મને ખરેખર જરૂર હતી. સમય હાથમાંથી રેતીની જેમ સરકતો જતો હતો અને બાળકો ઝડપથી મોટા થતા જતા હતા. મને યાદ આવતું નથી કે હું અને મારો દિકરો એન્ડી શનિવારે સવારે વહેલા ઊઠીને જે સ્થાન દાદાને અતિ પ્રિય હતું ત્યાં માછલી પકડવા છેલ્લા ક્યારે ગયા હતા. એક સમય એવો હતો કે અમે દર સપ્તાહના અંતે ત્યાં જતા હતા. સમયને માન આપીને એ કામ અમે કરતા હતા તે આજે જાણે કોઈની યાદ બની ગઈ હોય એવું લાગતું હતું.

જેમ જેમ એના વિષે વિચારતો ગયો તેમ તેમ એ વાત મને હૃદયમાં શૂળની જેમ ભોંકાતી ગઈ. મારી વ્યાવસાયિક ઉન્નતિ માટે મેં પિયાનો વાદન, નાતાલ દરમિયાન ભજવાતાં નાટકો, નાની-લીગની ચેમ્પિયનશીપ અને આ બધું જ દાવ પર લગાવી દીધું હતું.

“આ હું શું કરી રહ્યો છું?” મને પોતાને જ આશ્ચર્ય થવા લાગ્યું. ખરેખર જુલિયને વર્ણન કર્યું તે પ્રમાણે હું ઉતરતા ઢાળ પર લપસી રહ્યો હતો. અને પછી તત્કાળ મેં મારી જાતને બદલવાનો, આમૂલાત્ર જીવનપરિવર્તનનો સંકલ્પ કરી લીધો.

“સુખ એ યાત્રા છે,” જુલિયને પરિચર્યા આગળ ચાલુ રાખતા કહ્યું ત્યારે તેમનો અવાજ જુસ્સામાં ફરીથી ઊંચો થઈ ગયો હતો. “હીરાજડિત માર્ગે ચાલીશ તો એવી અમૂલ્ય વસ્તુ તને પ્રાપ્ત થશે કે તે જોઈને તું ચક્રિત થઈ જઈશ. પસંદગી તારે કરવાની છે. હીરાજડિત માર્ગે જવું કે પછી મેઘધનુષના અંતે માયાવી સુવર્ણ કળશનો પીછો

કરવો જે આખરે તો ખાલીખમ જ હોવાનો છે. પ્રત્યેક દિવસ જીવનમાં વિશિષ્ટ ક્ષણો લઈને આવે છે તેનો તું આનંદ માણ. આજનો દિવસ તારી પાસે છે તારું સર્વસ્વ છે એમ સમજ.”

“શું વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખી શકાય ખરું?”

“બિલકુલ. વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખવું એ પણ એક કાબેલિયત છે. તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિ ભલે ને ગમે તેવી હોય તેને આની સાથે કોઈ જ નિસ્ખત નથી. માટે જીવનની ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ જીવનમાં મળેલા ઉપહારનો આનંદ લૂંટવાની કળા વિકસાવો અને તમારા અસ્તિત્વને દૈનિક જીવનના રત્નોથી ભરી દો.”

“પણ આ બધું આશાવાદ જેવું નથી લાગતું? કોઈ વ્યક્તિએ એકાદ ખરાબ સોદામાં બધું જ ગુમાવી દીધું હોય તેનું શું? માત્ર આર્થિક રીતે જ નહિ પણ ભાવનાત્મક રીતે પણ દેવાળિયા થઈ ગયા હોય તેમનું શું?”

“તમારા બેઝના ખાતાની સાઈઝ કે તમારા ઘરની વિશાળતાને આનંદ અને આશ્ચર્યની અનુભૂતિથી જીવન જીવવા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આ વિશ્વમાં દુઃખી કરોડપતિઓનો તોટો નથી. શું તું એમ વિચારે છે કે સિવાનામાં જે સંતોને હું મળ્યો હતો તેમને સારા અને સંતુલિત આર્થિક પદ મેળવવાની કે દક્ષિણ ફ્રાંસમાં સમર હોમ બાંધવાની ચિંતા હતી?” જુલિયને શરારત કરતાં કહ્યું.

“ઠીક છે. હું તમારા કહેવાનો ભાવાર્થ સમજી ગયો છું.”

“વધારે પૈસા કમાવા અને જીવનને વધારે સારું બનાવવું એ બે વચ્ચે બહુ મોટો તફાવત છે. કૃતજ્ઞતાની લાગણી પ્રગટ કરવાની કળા કેળવીશ અને દરરોજ માત્ર પાંચ જ મિનિટ તેનો અમલ કરીશ તો જે સમૃદ્ધિની તું તલાશ કરી રહ્યો છે તે તું જીવનમાં જરૂર પામીશ. તેં હમણાં અમુક વ્યક્તિનો ઉલ્લેખ કરીને કહ્યું કે તેમની આર્થિક સ્થિતિ ખૂબ ખરાબ થઈ ગઈ છે. આવા લોકો પાસે ભલે ને પૈસા ન હોય તો પણ કૃતજ્ઞતા દર્શાવવા માટે તેમને જીવનમાં ઘણી બધી વસ્તુઓ મળી રહેશે. તેમની તબિયત, તેમના પ્રેમાળ પરિવાર અને સમાજમાં તેમની સારી નામના વિષે પૂછા કરો. તેમને પૂછો કે આ મહાન દેશના નાગરિક હોવાને નાતે તમે ખુશ છો? તમારા માથા પર છત્ર છે? કઠોર પરિશ્રમ કરવાની અદ્ભુત તાકાત અને મોટા મોટા સ્વપ્ન સેવવાની ક્ષમતા સિવાય તેમની પાસે ભલેને બીજી કોઈ મૂડી ન હોય પણ આ જ તો તેમની સાચી મૂડી છે અને તેને માટે તેઓ ઈશ્વરનો આભાર માની શકે. વિચાર કરીશું તો આપણને ખબર પડશે કે આપણી પાસે કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરવા માટે કેટકેટલી વસ્તુઓ છે. ઘરની બહાર ગીત ગાતાં પક્ષીઓ જાણે ઉનાળાના ભવ્ય દિવસના આગમનનો સંકેત આપતા ન હોય! જોન, એક વાત યાદ રાખજે કે તું જે માગીશ એ તને જીવન હંમેશા નહિ આપે; જીવન તને એ આપશે જેની તને હંમેશા જરૂર છે.”

“આ રીતે હું મારી તમામ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક સંપત્તિ માટે ઈશ્વરનો આભાર માનીને હું વર્તમાનમાં જીવવાની આદત પાડું?”

“હા. જીવનને વધારે જીવંત અને ચેતનવંતુ બનાવવાની આ એક ઉત્તમ રીત છે. જ્યારે તું વર્તમાનનો આસ્વાદ લઈશ ત્યારે તું તારા જીવનની જ્યોત પ્રગટાવી શકીશ અને એનાથી તારા ભાગ્યનો વિકાસ કરી શકીશ.”

“હું મારા ભાગ્યનો વિકાસ કરું?”

“હા. મેં તને પહેલા કહ્યું હતું તે પ્રમાણે કુદરતે આપણને સહુને કોઈ ને કોઈ વિશિષ્ટ આવડત આપેલી છે. આ પૃથ્વી પર દરેકે દરેક વ્યક્તિને પોતાની આગવી પ્રતિભા છે.”

“પણ હું જે વકીલો સાથે કામ કરું છું તેને તમે નથી જાણતા,” હું વચમાં બોલ્યો.

“દરેક,” જુલિયને ભારપૂર્વક કહ્યું. આપણી દરેકની પાસે કંઈક વિશિષ્ટતા છે અને તે વિશિષ્ટતા પ્રમાણે કામ કરવા આપણે જમ્યા છીએ. જો તું જીવનમાં એક ઉચ્ચતર લક્ષ્ય શોધી કાઢીશ અને તારી તમામ તાકાતને તે તરફ વાળીશ તો તારી પ્રતિભા ઝળકશે અને જીવન ખુશીથી ભરાઈ જશે. આ મિશન સાથે જોડાઈ જઈશ તો બાળકોના મહાન શિક્ષક બનવાની કે પ્રેરણાદાયી કલાકાર બનવાની આવી જે કોઈ તારી મહત્વાકાંક્ષાઓ હશે તે બધી અનાયાસે પૂરી થશે. તારે પ્રયત્ન પણ નહિ કરવો પડે. હકીકતમાં તું જેટલો વધારે પ્રયત્ન કરીશ એટલો વધારે સમય તને લક્ષ્ય સુધી પહોંચતા લાગશે. તેથી તું કેવળ સ્વપ્નના માર્ગને અનુસર તો એ પૂર્ણ અપેક્ષા સાથે તારા જીવનમાં વહેશે. એ તને તારા દિવ્ય લક્ષ્ય પ્રતિ લઈ જશે. ‘ભાગ્યનો વિકાસ કર’ એ હું તને આ અર્થમાં કહેવા માગું છું.” જુલિયને જ્ઞાનની ભાષામાં કહ્યું.

“હું નાનો હતો ત્યારે મારા પિતા મને એક પરીકથા કહેતા. એ વાર્તાનું નામ હતું, ‘પીટર અને જાદૂઈ દોરી.’ પીટર એક નાનકડો ઝિંદાદિલ રમતિયાળ છોકરો હતો. એ છોકરો બધાને-તેના કુટુંબ, તેના શિક્ષકો અને મિત્રોને-બહુ વહાલો હતો પણ આ છોકરામાં એક નબળાઈ હતી.

“એ વળી કઈ નબળાઈ?”

“પીટર કોઈ દિવસ વર્તમાનમાં રહી શકતો નહિ. જીવનની પ્રક્રિયાનો આનંદ લૂંટવાનું તે શીખ્યો જ નહોતો. શાળામાં હોય ત્યારે શાળાની બહાર રમવાનાં સ્વપ્નો જોતો અને શાળાની બહાર હોય ત્યારે વૅકેશનનાં સ્વપ્ન જોતો. પીટર નિરંતર દિવાસ્વપ્નમાં રાતો. જીવનની જે વિશિષ્ટ ક્ષણો હતી તેનો આનંદ માણવા માટે તેને સમય જ નહોતો. એક સવારે, પીટર તેના ઘરની નજીક એક જંગલમાં ઘૂમવા ગયો. ચાલતા ચાલતા થાકી ગયો એટલે ઘાસવાળી જગ્યા શોધી તેના પર આરામ કરવા તેણે પગ લંબાવ્યા. એટલામાં તેને ઝોકું આવી ગયું અને થોડી વારમાં તો તે ગાઢ નિદ્રામાં સરી પડ્યો. અચાનક કોઈ તેને તેના નામથી બોલાવતું હોય એવું સંભળાયું. ‘પીટર! પીટર!’ એ કર્કશ અવાજ ઉપરથી આવતો હતો. તેણે હળવેકથી આંખ ખોલી તો એક અજાનબી સ્ત્રીને ઊભેલી જોઈને તે ચોંકી ગયો. એ વૃદ્ધ સ્ત્રી આશરે સોએક વર્ષની હશે. ઊંઠા ગંઠાયેલા કામળા જેવા તેના બરફ જેવા

સફેદ વાળ ખભા પર લટકતા હતા. તેના કચલીવાળા હાથમાં એક નાનકડો જાદૂઈ દડો હતો. તે દડામાં વચ્ચે એક કાણું હતું અને એ કાણામાંથી એક લાંબી સોનેરી દોરી લટકતી હતી.

“‘પીટર,’ તેણે કહ્યું, ‘આ તારી જીવન દોરી છે. આ દોરીને થોડી ખેંચીશ તો એક ક્લાકનો સમય સેકન્ડમાં પસાર થઈ જશે. વધારે જોરથી ખેંચીશ તો આખો દિવસ મિનિટોની અંદર પસાર થશે અને જો પૂરી તાકાત આપીને વધારે જોરથી ખેંચીશ તો મહિનાઓ જ નહિ વર્ષો પણ દિવસમાં પસાર થઈ જશે.’ આ નવી વસ્તુને જોઈને પીટરને ખૂબ રોમાંચ થયો. ‘તમે આ દડો મને આપશો?’ હું એને મારી પાસે રાખવા માગું છું.” પીટરે પૂછ્યું, એ વયોવૃદ્ધ સ્ત્રી તરત જ નીચે આવી અને તેણે જાદૂઈ દોરીવાળો દડો તેને આપ્યો.

બીજે દિવસે, પીટર ક્લાસરૂમમાં બેઠો હતો. તેને કંટાળો આવતો હતો અને મનમાં અજંપો હતો. અચાનક તેને પેલા નવા રમકડાની યાદ આવી. જેવી તેણે પેલી સોનેરી દોરી થોડીક ખેંચી કે તરત જ તે ઘેર પહોંચી ગયો અને પોતાને બગીચામાં રમતા જોયો. હવે જાદૂઈ દોરીની શક્તિ તેણે જાણી લીધી હતી એટલે પીટરને સ્કૂલ બોય તરીકે ધીરે ધીરે મોટા થવામાં કંટાળો આવવા લાગ્યો. કિશોર અવસ્થાનું જીવન કેવું હશે તે જાણવાની જિજ્ઞાસા અને સંપૂર્ણ ઉત્તેજનાને કારણે તેને કિશોર વયના થવાની ઈચ્છા થઈ. તેથી તેણે ફરીથી દડો બહાર કાઢ્યો અને સોનેરી દોરી તેણે કચકચાવીને ખેંચી અને તરત જ તે એક કિશોર વયનો છોકરો બની ગયો. તેની સાથે એલિસ નામની એક સુંદર ગર્લ ફ્રેન્ડ પણ હતી. પીટરને આટલેથી સંતોષ નહોતો. વર્તમાન ક્ષણનો આનંદ લેવાનું અને જીવનની દરેક અવસ્થા-બાળપણ, કિશોર, યુવા, વૃદ્ધાવસ્થા-માં ઘટતા સામાન્ય ચમત્કારો શોધવાનું તો તે જીવનમાં ક્યારેય શીખ્યો જ નહોતો. હવે તે પુખ્ત વયના થવાના સ્વપ્ન જોવા લાગ્યો. તેણે ફરીથી દોરી ખેંચી અને એક જ ક્ષણમાં પવનના સૂસવાટાની જેમ કેટલાય વર્ષો પસાર થઈ ગયા. તેણે જોયું કે હવે તે મધ્યમ વર્ગની એક પૌઢ વ્યક્તિમાં પરિવર્તિત થઈ ગયો હતો. એલિસ તેની પત્ની બની ગઈ હતી અને પીટર બાળકોથી ઘેરાયેલો હતો. પીટરે બીજી એક વસ્તુની પણ નોંધ લીધી કે તેના પહેલાના કાળા ભમ્મર જેવા વાળ સફેદ થવા લાગ્યા હતા. તેની યુવાન માતા જેને તે ખૂબ ચાહતો હતો તે શરીરથી કૃશ અને ઘરડી થઈ ગઈ હતી. પીટર હજી પણ વર્તમાનમાં જીવી શકતો નહોતો, કારણકે તે વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખ્યો જ નહોતો. તેણે ફરી એકવાર જાદૂઈ દોરી ખેંચી અને પરિવર્તન માટે પ્રતીક્ષા કરવા લાગ્યો.

પીટરે જોયું કે તે ૯૦ વર્ષનો બુદ્ધો થઈ ગયો હતો. તેના કાળા ઘટ્ટ વાળ બરફ જેવા સફેદ અને પાંખા થઈ ગયા હતા. તેની સુંદર યુવાન પત્ની બુદ્ધી થઈને થોડા વર્ષ પહેલા મૃત્યુ પામી હતી. તેનાં નાના નાના સુંદર બાળકો મોટા થઈ ગયા હતા અને પોતાનું અંગત જીવન જીવવા માટે ઘરમાંથી જુદા થઈ ગયા હતા. આખી જિંદગીમાં

આજે પહેલી વાર તેને સમજાયું કે જીવનની ચમત્કૃતિઓને તે સમયાનુસાર અંગીકાર કરી શક્યો નહોતો. બાળકોને લઈને તે ક્યારેય માછલી પકડવા ગયો નહિ. એલિસને લઈને ચાંદની રાત્રે બહાર ફરવા ગયો નહિ. ન બગીચો વાવ્યો કે ન તો માતાને પ્રિય એવાં પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું. જીવનના માર્ગમાં કેટલીયે સારી સારી વસ્તુઓ આવી પણ તેની સામે જોયું નહિ. ઉલટાનું આખી જિંદગી ઉતાવળમાં વેડફી નાખી. આ શોધથી પીટર દુઃખી થઈ ગયો. તે નાનો હતો ત્યારે મનની તાજગી અને આત્માની સ્ફૂર્તિ માટે જંગલમાં જતો. આજે ફરી તેણે જંગલમાં જવાનું વિચાર્યું. જંગલમાં પ્રવેશતાની સાથે તેણે નોંધ્યું કે બાળપણમાં તેણે નાના નાના છોડ વાવ્યા હતા તે વિશાળ ઓકના વૃક્ષ બની ગયા હતા. હર્યાભર્યા જંગલમાં એક ઘાસવાળી જગ્યામાં તેણે લંબાવ્યું અને થોડી જ વારમાં તે ગાઢ નિદ્રામાં સરી પડ્યો. એક જ મિનિટમાં તેને ‘પીટર! પીટર!’ કહીને કોઈ બોલાવતું હોય એવો અવાજ સંભળાયો. તેણે ઉપર જોયું તો બીજું કોઈ નહોતું પણ જેણે વર્ષો પહેલા જાદૂઈ સોનેરી દોરીવાળો એક દડો તેને આપ્યો હતો તે જ અજનબી વૃદ્ધ સ્ત્રી હતી. તેને જોઈને પીટર નવાઈ પામી ગયો.

“મેં તને એક વિશિષ્ટ ભેટ આપી હતી તેનો આનંદ તં કેવી રીતે લીધો?” તેણે પૂછ્યું.

પીટરનો જવાબ એકદમ સ્પષ્ટ હતો.

‘શરૂઆતમાં તો એ મને મનોરંજક રમકડા જેવું લાગ્યું પણ હવે હું તેને ઘિક્કારું છું. મારું સંપૂર્ણ જીવન મારી આંખ સામેથી પસાર થઈ ગયું, પણ મને તેનું સુખ ભોગવવાની તક આપ્યા વિના! નિશ્ચિતપણે જીવનમાં સારા-માઠા દિવસો આવ્યા પણ મને એ બેમાંથી એકેનો અનુભવ કરવાનો અવસર મળ્યો નહિ. મેં વસ્તુતઃ જીવન જીવવાની તક ગુમાવી દીધી છે.’

‘તું બહુ કૃતઘ્ની છો,’ પેલી વૃદ્ધ સ્ત્રી બોલી. ‘પણ તેમ છતાં હું તારી એક અંતિમ ઈચ્છા જરૂર પૂરી કરીશ.’

પીટરે એક ક્ષણ વિચાર કર્યો અને ઉતાવળે કહ્યું, ‘મારે ફરી સ્કૂલ બોય બની જવું છે. મારે મારું એ જીવન ફરીથી જીવવું છે.’ એટલું બોલીને તે પાછો ગાઢ નિદ્રામાં સૂઈ ગયો.

થોડી વાર પછી ફરી કોઈ તેને તેનું નામ લઈને બોલાવતું હોય એવું સંભળાયું અને તેને આશ્ચર્ય થયું. ‘આ વખતે કોણ હોઈ શકે?’ તેણે આંખો ખોલી તો પથારી પાસે તેની માતાને ઊભેલી જોઈને તે રાજીનો રેડ થઈ ગયો. તેની માતા યુવાન, સ્વસ્થ અને પ્રફુલ્લિત લાગતી હતી. પીટરને ખ્યાલ આવી ગયો કે જંગલની પેલી અજનબી સ્ત્રીએ તેની ઈચ્છાને ફળીભૂત કરી છે અને તેને તેનું પહેલાનું જીવન પાછું મળી ગયું છે.

પીટર! જલદી કર. તું બહુ ઊંઘે છે. આ જ મિનિટે ઊભો થઈ જા. આખો દિવસ સ્વપ્નાં જ જોયા કરીશ તો શાળાએ જવાનું મોડું થઈ જશે. આજે સવારે પીટર

પથારીમાંથી ફટ કરતો બેઠો થઈ ગયો અને પોતાની આશા પ્રમાણે જીવન જીવવાની શરૂઆત કરી દીધી. હવે તેણે આનંદ, હર્ષોલ્લાસ અને વિજયોત્સવથી ભર્યું ભર્યું સમૃદ્ધ અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવાની શરૂઆત કરી હતી. પણ એ ક્યારે શક્ય બન્યું? જ્યારે તેણે ભવિષ્યને માટે વર્તમાનનો ત્યાગ કરવાનું બંધ કરીને વર્તમાનમાં જીવવાની શરૂઆત કરી ત્યારે.

“વાહ! અદ્ભુત વાર્તા.” મેં હળવેકથી કહ્યું.

“જોન, પીટર અને જાદૂઈ દોરીની વાર્તા કમનસીબે કેવળ એક પરીકથા છે. અહીં આ વાસ્તવિક જગતમાં પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે આપણને ફરીવાર બીજી તક-ક્યારેય નહિ મળે. બહુ મોડું થઈ જાય તે પહેલા જીવનની આ દેન જે આપણને મળી છે તેને જગાડવા માટે હજી તારી પાસે એક તક છે. સમય તારી આંગળીઓમાંથી રેતીના કણની જેમ સરકતો જાય છે. હું ઈચ્છું છું કે આજનો નૂતન દિવસ તારા જીવનની નિર્ણાયક ઘડી બની રહે. સૌથી મહત્વપૂર્ણ ચીજો પર વિશેષ ધ્યાન આપવા માટે તું કાયમને માટે નિર્ણય લે. તારા જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે એવા લોકો સાથે વધારે સમય ગાળવાનું નક્કી કર. જીવનની વિશિષ્ટ પળોનો આદર કર અને તેની શક્તિનો આનંદ લૂંટતા શીખ. જે કામ કરવાની તું હંમેશા ઈચ્છા રાખતો હતો તે કામ કર. તને પર્વતારોહણની ઈચ્છા હતી? તો તે ઈચ્છા પૂરી કર. ટ્રમ્પેટ વગાડતા શીખ. વરસાદમાં નૃત્ય કર. એક નવો ઘંઘો કર. એકાદ નવી ભાષા શીખ. બાળપણના આનંદને પુનર્જીવીત કર. પ્રસન્નતાના ભોગે સિદ્ધી મેળવવાનું છોડી દે. તેના કરતાં પ્રગતિનો આનંદ શા માટે ન લૂંટવો? આત્માને પુનર્જીવીત કર. આત્માનું જતન કરવાની શરૂઆત કર. આ છે નિર્વાણનો માર્ગ.

“નિર્વાણ?”

“સિવાનાના સંતોની માન્યતા હતી કે પ્રબુદ્ધજ્ઞાનની ખોજ કરનાર આત્માઓની આખરી મંજિલ નિર્વાણ છે. વાસ્તવમાં નિર્વાણ એ કોઈ સ્થાન કે દેશ નથી. એ એક અવસ્થા છે; એવી અવસ્થા જે તમે પૂર્વે જાણતા હતા તે દરેક વસ્તુની પેલે પાર છે. નિર્વાણમાં તમામ વસ્તુ શક્ય છે, જ્યાં કોઈ દુઃખ નથી, જ્યાં જીવનનું નૃત્ય દિવ્ય પૂર્ણતા સાથે થાય છે. નિર્વાણ અવસ્થાએ પહોંચીને સંતો જાણે પૃથ્વી પર સ્વર્ગમાં પ્રવેશ કર્યો હોય એવો અનુભવ કરે છે! આ જ તેમના જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય હતું,” જુલિયને કહ્યું ત્યારે તેમના ચહેરા પર અપાર શાંતિ અને દિવ્ય તેજની આભા છલકતી હતી.

“આપણે સહુ આ પૃથ્વી પર કોઈ વિશિષ્ટ પ્રયોજનથી આવ્યા છીએ,” તેમણે પયગંબરના અંદાજમાં કહ્યું. જીવનમાં કયું કામ કરવા માટે તને દિવ્ય સંદેશ મળ્યો છે? આ પ્રશ્ન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર. તું લોકોની સેવા કેવી રીતે કરીશ? આ પ્રશ્ન પર ચિંતન કર. ગંભીરતાના ગુલામ બનવાનું છોડી દે. આજે તારા જીવનની ચિનગારીને પ્રગટાવે અને એ ચિનગારીને પ્રકાશિત થઈને ઝળહળવા દે. જે સિદ્ધાંતો અને

કાર્યયોજનાઓનું જ્ઞાન મેં તને આપ્યું તેનો હવે અમલ શરૂ કર. જીવનમાં જે કંઈ બની શકવાની તારામાં ક્ષમતા છે તે તું બન. એક સમય જરૂર એવો આવશે જ્યારે નિર્વાણનાં મીઠાં ફળનો સ્વાદ તું માણી શકીશ.”

“પ્રબુદ્ધ જ્ઞાનની અવસ્થાએ હું પહોંચી ગયો છું એ વાતની જાણ મને કેવી રીતે થાય?”

“નિર્વાણ અવસ્થાએ તું પહોંચી ગયો છે તેની પુષ્ટિ કરે એવાં નાના નાના સંકેતો તને સ્વયં વર્તાશે. જેમ કે, તને તારી આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુ-ચંદ્રમાના કિરણની દિવ્યતા, સૂર્યના ધોમતાપમાં આસમાની આકાશનું મોહાકર્ષણ, ડેઈઝી ફુલની પાંગરતી મહેક કે એક નાનકડા તોફાની છોકરાનું હાસ્ય-માં દિવ્યતા દેખાશે.”

“જુલિયન, હું તમને વચન આપું છું કે તમે મારી સાથે સમય ગાળ્યો છે તે વ્યર્થ નહિ જાય. સિવાનાના સંતોએ આપેલા જ્ઞાન અનુસાર જીવન જીવવા માટે હું મારી જાતને સંપૂર્ણપણે સમર્પિત કરી દઈશ. તમને મેં વચન આપ્યું છે તેને હું નિભાવીશ. તમારી પાસેથી જે જ્ઞાન મેં પ્રાપ્ત કર્યું છે તે હું અન્યને આપીશ જેથી સંતોનો એ દિવ્ય સંદેશ લોકો સુધી પહોંચે અને તેમને પણ તે જ્ઞાનનો લાભ મળે. હું હૃદયના ઊંડાણમાંથી બોલી રહ્યો છું કે હું તમને વચન આપું છું,” મારા અંતરમાં ઉછળતી લાગણીના ભાવ સાથે મેં નિષ્ઠાપૂર્વક તેમને કહ્યું.

“સંતોના એ સમૃદ્ધ જ્ઞાન વારસાનો તું તારી આસપાસના લોકોમાં પ્રચાર કર. આ જ્ઞાનથી તેમને તત્કાળ લાભ થશે. આ જ્ઞાનથી તારું જીવન સુધરશે અને લોકોનું જીવન પણ સુધરશે. જોન, યાદ રાખજે કે આ યાત્રાનો આનંદ લેવાનો છે. જેટલું લક્ષ્ય ઉમદા અને સારું છે; તેટલો માર્ગ પણ ઉમદા અને સારો છે.”

મેં જુલિયનને આગળ બોલવા દીધા. “યોગી રમણ એક સારા કથાકાર હતા. તેમની વાર્તા કહેવાની શૈલી અદ્ભુત હતી. તેમણે મને અનેક વાર્તાઓ કહી હતી, પણ એક વાર્તા એ બધામાં અનોખી હતી. એ વાર્તા તને કહું?”

“હાસ્તો.”

“ઘણાં વર્ષો પૂર્વે ભારત દેશમાં એક રાજાને તેમની પત્નીની યાદમાં અને તેમના અપ્રતીમ પ્રેમ અને લાગણીના પ્રતીકરૂપ એક ભવ્ય સ્મારક બાંધવાની ઇચ્છા થઈ. એક બેનમૂન કહી શકાય એવી ઇમારત બાંધવાની તેમને ઇચ્છા હતી. ચાંદનીથી પ્રકાશિત આસમાન તળે એ ભવ્ય અને દુનિયામાં અજોડ ઇમારતની લોકો સદીઓ સુધી પ્રશંસા કરતા થાકે નહિ એવી એ ઇમારત હોય. કારીગરો પ્રખર તાપમાં કઠોર મજૂરી કરી દરરોજ ખંડ-દર-ખંડ કામને આગળ ને આગળ વધારતા ગયા. દરરોજ ભારતના નીલ ગગનની નીચે આ ઇમારત ધીરે ધીરે એક સ્મારકનો અને પ્રેમના પ્રતીકનો સ્પષ્ટ આકાર લેવા લાગી. બાવીસ વર્ષની લગાતાર કડી મહેનતના અંતે ઉત્તરોત્તર કામમાં પ્રગતિ થતી ગઈ અને આખરે તેના ફળસ્વરૂપ એક વિશુદ્ધ સંગેમરમરનો ભવ્ય મહેલ તૈયાર થઈ ગયો. અનુમાન કર. હું દુનિયાની કઈ

અજાયબીની વાત કરું છું?”

“મને ખ્યાલ નથી.”

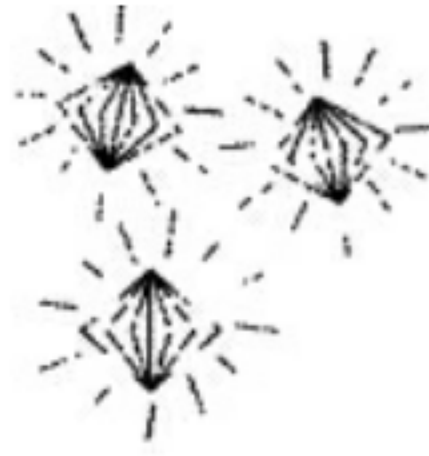
“તાજમહેલની; વિશ્વની સાત અજાયબીઓમાંની એક,” જુલિયને જવાબ આપ્યો. “મારી વાતનો મર્મ સરળ છે. આ પૃથ્વી પરની દરેકે દરેક વ્યક્તિ આ વિશ્વની એક અજાયબી જ છે. દરેક વ્યક્તિ કોઈ ને કોઈ રીતે હીરો-નાયક છે. દરેક વ્યક્તિમાં અલૌકિક સુખ અને શાશ્વત સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા રહેલી છે; પણ સ્વપ્નોને પૂરા કરવાની દિશામાં કેવળ નાનાં નાનાં કદમ ઊઠાવવાની જરૂર છે. અજાયબીઓથી ભરપૂર આપણાં જીવનનું નિર્માણ તાજમહેલની જેમ દિન પ્રતિદિન અને ખંડ-દર-ખંડ થઈ શકે. નાની નાની જીત મનુષ્યને મોટા વિજય તરફ દોરી જાય છે. મેં સૂચવ્યા તેવા પરિવર્તન અને સુધારામાં રોજ રોજ નાનો નાનો વધારો થશે તો તેમાંથી સકારાત્મક આદતનું નિર્માણ થશે. સકારાત્મક આદતો પરિણામની રચના કરશે અને નિશ્ચિત સકારાત્મક પરિણામો વ્યક્તિગત પરિવર્તનની પ્રેરણા આપશે. પ્રત્યેક દિવસ જીવનનો આખરી દિવસ છે એમ સમજીને જીવવાની શરૂઆત કર. ગઈકાલ અને આવતી કાલ વચ્ચે વર્તમાન છે તેને અણદેખ્યું ન કરીશ. તારી પાછળ અને તારી સમક્ષ શું રહેલું છે તેના કરતાં તારી અંદર શું રહેલું છે તેનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.

એક પણ શબ્દ વધારે આગળ બોલ્યા વિના જુલિયન મેંટલે, એક કરોડપતિ વકીલ જે જ્ઞાની સન્યાસી બની ચૂક્યા હતા, ઊભા થયા અને સ્નેહથી ભાઈની જેમ મને ભેટ્યા. તેમને ભાઈ નહોતો. મારો લીવીંગ રૂમ છોડીને ત્રિષ્મના પ્રખર તાપમાં બહાર નીકળ્યા. હું જેવો એકલો પડ્યો અને મારા વિચારોને એકત્રિત કરવા લાગ્યો ત્યારે એક વસ્તુની મેં નોંધ લીધી કે દેવદૂત સમા આ સંતના આગમનનો એકમાત્ર સાક્ષી મારી સામે કોફીના ટેબલ પર ચૂપચાપ બેઠો હતો અને એ હતો તેમનો ખાલી કપ.

પ્રકરણ ૧૩ ક્રિયા વિધિનો સાર •

જુલિયનનું જ્ઞાન સંક્ષિપ્તમાં

પ્રતીક



સદ્ગુણ

વર્તમાનને ગળે લગાડો.

જ્ઞાન

- ‘વર્તમાન’માં જીવો. વર્તમાનની અનુપમ દેનનો આનંદ લૂંટો.
- સિદ્ધીને ખાતર સુખની કુરબાની ન આપો. જીવનની સફરનો આનંદ માણો.
- દરેક દિવસ જિંદગીનો આખરી દિવસ છે એમ સમજીને જીવો.

ટેકનિક

- સંતાનો માટે સમય ફાળવો;
- તેમની સાથે હસો, ખેલો.
- કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરો.
- ભાગ્યનો વિકાસ કરો.

ટાંકવા યોગ્ય અવતરણ

આપણે સહુ અહીં પૃથ્વી પર કોઈ વિશિષ્ટ પ્રયોજન માટે આવ્યા છીએ. અતીતના બંદીવાન બનવાનું બંધ કરો. તમારા ભાવિના નિર્માતા બનો.

‘ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા

પ્રબુદ્ધ જીવનના ૭ સનાતન સદ્ગુણ

સદ્ગુણ

પ્રતીક

મનને વશ કરો



અદ્ભુત બગીચો

ઉદ્દેશ્યને અનુસરો



પ્રકાશધર

કેઈઝનનો અભ્યાસ



સુમો પહેલવાન

અનુશાસનપૂર્ણ જીવન



ગુલાબી કેબલ વાયર

તમારા સમયનો આદર કરો



સોનાની સ્ટોપ વોચ

લોકોની નિષ્કામ સેવા



સુગંધી ગુલાબો

વર્તમાનને ગળે લગાડો



હીરાજડિત માર્ગ

ધ મંક હુ સોલ્ડ હીઝ ફેરારી

© ૧૯૯૭, રોબિન એસ. શર્મા